

# De nuværende øjeblikke

Både tilværelsen og psykoterapien udfolder sig imellem fortid og nuet. Terapeuten kan få adgang til en bestemt slags tid: 'nuværende øjeblikke', som er hovedemnet i et interview med Daniel Stern.

## Irene Christiansen

*Cand.psych., adjunkt ved Danmarks Pædagogiske Universitet. Følgende interview udkom i Psykolog Nyt i februar 2005 (2005, årgang 59, nr.3). Med tilladelse fra Psykolog Nyt og artiklens forfatter Irene Christiansen bringer vi nu dette interview i Dansk Musikterapi. Tak til Psykolog Nyt og Irene Christiansen.*

### Om interviewet

Interviewet med Daniel Stern er gennemført 7. december 2004 i forbindelse med den amerikanske forfatter og psykologs besøg i Danmark. Sproget var engelsk, og oversættelsen er foretaget af intervieweren – med forbehold for de fejl og mangler, der måtte være i anvendt terminologi i forhold til danske udgaver af Daniel Sterns fagbøger.

**Interviewer (I):** Visse retninger inden for psykologi, muligvis også din tilgang, retter opmærksomheden imod potentialet for forandring i nuet snarere end imod fortiden. Udvikler vi vores evne til forandring i fortiden? Og tager vi derefter denne evne med os i fremtidige øjeblikke?

**Daniel Stern (S):** Det er sandsynligvis det, vi gør. Jeg fokuserer mest på forandring i nuet, og en af grundene er, at det, der sker i nuet, ændrer vores fortid.

Lad mig forklare det nærmere med et rigtig godt eksempel fra en undersøgelse af dyreadfærd. En mand ved navn Walter Freeman udførte et spændende eksperiment med kaninunger. Han isolerede dem og sørgede for, at de var alene uden nogen adgang til grøntsager. Det eneste, de fik, var havre. På et tidspunkt begyndte han at give dem gulerødder, og kaninungerne snusede til dem og spiste dem, samtidig med at der dannede sig en hjerneforbindelse, som

gjorde, at de senere ville kunne genkende gulerødder på lugten alene. Efter et stykke tid gik Freeman over til at give dem kål, og efter at have lugtet til den dannede der sig en ny forbindelse for netop denne lugt i kaninungernes hjerner. Med dannelsen af denne hjerneforbindelse for kål ændrede den første forbindelse sig, hvilket betød, at det neurale netværk for lugten af gulerødder ændrede sig. Når han så gav kaninungerne en helt tredje lugt, ændredes hjerneforbindelserne for både gulerødder og kål, så hver gang en ny lugt ramte kaninungernes sensoriske system, blev såvel hukommelsen som det neurale netværk forandret.

På denne måde er det muligt at iagttage, at nuet kan ændre fortiden.

En anden måde at forstå det på er at se på erindringer – ikke som et bibliotek, hvor man nøje følger en given bogs ordlyd og derudfra kan forudsige alting, men snarere som en stor samling fragmenter, som

er overalt, en slags 'alfabetsuppe'. Det er sådan, jeg opfatter disse ting nu. I 'nuværende øjeblikke' sker der noget. Via det, der kaldes aktuel erindringskontekst, udvælges erindringsbrudstykker, som for det meste sættes sammen på en lidt anderledes måde, end det egentlig skete. Og dette kan opfattes som egentlig erindring, for erindrings opgave er at hjælpe et menneske til at kunne handle i nuet.

Så det, man i bund og grund gør, er at kunne huske nuet og ikke fortiden. Man bruger fortiden til at genkende nuet og til at kunne tilpasse sig det. Så spørgsmålet fra tidligere begynder at blive meget kompliceret hvad der forandrer hvad: fortiden eller nuet? Det er sandt, at nuet kan ændre fortiden, men det er også sandt, at fortiden kan ændre måden, man opfatter nuet på. Efter min mening går det begge veje.

I traditionelle psykologiske teorier som fx psykoanalyse var man meget mere opmærksom på, at fortiden ændrer nuet. I dag ser vi det også omvendt, altså at både fortid og nuet kan virke gensidigt forandrende. Jeg synes, det meningsløst at påstå, at den ene form for tid er mere vigtig end den anden, hvad forandring angår. Jeg tror, at nuet nogle gange ændrer fortiden mere end den omvendte vej – og andre gange ikke. Men det bliver et meget mere interessant samspil, end hvis man kun tænker i én tidslig retning.

#### Fortid med gennemslagskraft

**I:** Nogle mennesker er stærkere end andre i den forstand, at de er mere tilfredse med deres tilværelse. Skyldes det, at deres fortid var bedre for dem end den fortid, som blev vilkåret for andre?

**S:** Jeg mener, at fortiden har stor gennemslagskraft. Og jeg har lagt mærke til, at vi er i færd med at finde godt belæg for det. Det

interessante er, at der ikke har været gode longitudinelle forsøg undtagen fra tilknytningsteoretisk hold. Alan Strobe fra USA og Carl Mainz fulgte fx tolv måneder gamle børn i fremmedsituationen og deres tilknytningsmønstre helt op til tyveårsalderen. Der er ingen tvivl om, at tidlige tilknytningsmønstre påvirker børns sårbarhed og deres potentielle psykopatologi hele vejen op.

Noget andet interessant er, at vi fra Rumænien er ved at få opfølgingsresultater for de spædbørn, som led under en hel del deprivation. Disse børn har problemer. Det er ganske tankevækkende, at det ikke er på de kognitive områder, de halter bagefter – de klarer sig udmærket i skolen og er kvikke. De største problemer er inden for de sociale og emotionelle områder, hvor deres tidlige historie virkelig ser ud til at udstyre dem med visse handicap eller i hvert tilfælde gøre dem en hel del anderledes end andre børn.

**I:** Men hvordan ser du dit hovedbegreb 'nuværende øjeblikke' i forhold til fx disse børn? Hvordan kan man som terapeut håndtere den slags problemer ved at inddrage nuværende øjeblikke i terapi? Kan man i det hele taget anvende den tilgang over for den type børn?

**S:** Det tror jeg ikke man kan. Sandsynligvis vil man ikke kunne det i en terapeutisk sammenhæng. Men jeg er overbevist om, at 'nuværende øjeblikke' kommer til at gøre sig gældende for disse børn i løbet af deres tilværelse. Eksempelvis er der de øjeblikke, hvor man forelsker sig eller afslutter et forhold ... det er meget afgørende øjeblikke, som forandrer ens liv, og de har den kvalitet i sig, jeg er interesseret i. Der er tale om nogle meget intense øjeblikke. De er regulære kairos-øjeblikke (se tekstboks, red.). Den slags øjeblikke interesserer mig mest, fordi de har stor gennemslagskraft, hvad

kairos angår. Som terapeut er det ikke nok bare at være bekendt med, hvad et kairos-øjeblik er; man bør være velbevandret i fænomenet samt acceptere sådanne øjeblikke og holde øje med dem og være klar over, at de skaber grobund for virkelig at gøre noget ved klienters liv.

**I:** Som under en skilsmisse?

**S:** Ja, for eksempel. Som bekendt mangler livet ofte kontinuitet, det kan ændre sig i ét nu. Hvert nu er således et specielt 'nuværende øjeblik', som kan være svært at udpege, fordi det ikke lader sig forudsige. Ifølge dynamisk systemteori indgår mennesker i et avanceret system med næsten uendeligt mange variabler i nuet og fra den umiddelbare fortid, og derfor er det umuligt at forudsige, hvad der kommer til at ske i næste øjeblik.

Du ved fx ikke, hvad jeg vil sige i min næste sætning. Og jeg ved ikke, hvordan du vil svare. Og jeg ved ikke, hvad jeg vil sige, inden jeg siger det. Menneskers liv fremtræder kun som en sammenhængende helhed, fordi vi ser os tilbage og efterfølgende kan se mønstre, mens det virkelige problem er, hvad man skal gøre, når man står midt i det hele. Sådant er 'nuværende øjeblikke'; man ved faktisk ikke, hvad der er ved at ske.

I en sådan interaktion ser vi, at der pludselig sker noget, som fører til en form for dramatisk spænding i situationen. Det dukker pludselig op og skabes i samspillet mellem to mennesker. Det er noget helt nyt, det har et moment af overraskelse over sig, og man ved ikke, hvor det vil føre én hen. Én ting, som jeg i hvert tilfælde gerne vil sige til psykologer, er, at man bliver nødt til at lære at værdsætte den slags øjeblikke og udforske dem på en eller anden måde, fordi de muligvis kan udvikle sig til at blive det mest kreative øjeblik mellem klient og terapeut. Men man kan ikke forudsige den slags

øjeblikke, man kan ikke regne med dem, og man ved ikke, om de er gode eller dårlige.

### Trussel eller mulighed?

**I:** Opfatter du sådanne øjeblikke som en trussel? Jeg kan forestille mig, at der i hvert tilfælde vil være visse mennesker, der vil opfatte dem sådan.

**S:** Åh ja, de findes. Jeg tror, at de fleste terapeuter opfatter 'nuværende øjeblikke' som en trussel, fordi den slags øjeblikke afvæbner dem. Ingen ved, hvad de skal stille op med 'nuværende øjeblikke'. De har en dramatisk spænding over sig. Et sådant øjeblik kommer som en overraskelse, og det, de fleste gør – også mig selv – er at gemme sig bag teknik, hvis man ikke ved, hvordan man skal håndtere situationen. Selv kan jeg sige en af den slags dumme ting, som terapeuter siger, såsom "Hvad tænker du på?", eller noget uintelligent såsom "Aha". Der er mange måder at undgå den slags øjeblikke på uden at krænke terapeutisk teknik og uden at gøre noget i det hele taget. Men man ender med ikke at have udrettet særlig meget.

**I:** Hvordan tager klienter imod denne anderledes holdning? Hvis terapeuten eksempelvis ikke tyr til velkendt teknik, bliver folk så forvirrede?

**S:** Det afhænger af, hvem man har med at gøre. Nogle af mine kolleger gør ikke noget usædvanligt i den slags øjeblikke, men jeg er ikke enig i den måde at håndtere situationen på. Uanset hvad man gør, er det nødt til at være noget med personlig betydning for én. Dette "noget" får ens svar til klienten til at bevæge sig op over teknik, og da det er hentet fra ens eget liv, får man sat sit personlige fingeraftryk. Hvis man ikke håndterer det på den måde, bliver det nærmest ikke

muligt at tilpasse sig den helt specifikke situation, man befinder sig i med klienten.

Jeg kan give et eksempel. En kvindelig klient har i et år været i traditionel psykoanalyse. 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 to kigger meget intenst og tavst på hinanden i meget lang tid. Dette har den slags dramatiske spænding over sig, som jeg har talt om, og den varer igennem hele situationen. Der skabes et meget tungt ladet øjeblik, som vi kan kalde et nu-øjeblik. For det meste eller meget af tiden er man nærmest ikke rigtigt til stede her og nu, men når man konfronteres med et nu-øjeblik, bliver man hevet ind i det 'nuværende øjeblik', hvorefter man bliver ængstelig, fordi man ikke ved, hvad man skal gøre.

Terapeuten i den situation, jeg fortæller om, vidste ikke, hvad hun skulle gøre. Og her kunne hun så være tyet til det, jeg kalder for 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?" Det er gode spørgsmål eller tre, de er teknisk set helt i orden. Men denne terapeut i netop dette øjeblik følte sig udfordret til at gå ud over dette, så uden at tænke meget over det, intuitivt og spontant, lagde hun sit ansigt i bløde folder, begyndte at smile lidt, hævdede øjenbrynene, lænede sig frem og sagde: "Hej". Og derefter stirrede de på hinanden i endnu et øjeblik

og lod denne situation sive ind. Straks efter lagde klienten sig igen ned på briksen, som om det, der var hændt, havde været tilfredsstillende.

Men hele terapien ændrede sig efter dette. Klienten åbnede for nye emner, og relationen imellem dem fik meget mere kvalitet, blev meget mere intim og dyb. Det interessante ved svaret "Hej" er, at det ikke lader sig kategorisere som et terapeutisk svar; det er hverken fortolkning, et støttende svar eller rent og skært et ingentingssvar. Det er snarere et menneskeligt svar på et akut behov hos et andet menneske, og det er det, jeg mener med, at det bærer ens personlige fingeraftryk.

Faktisk talte de ikke om episoden før et år senere, hvor klienten sagde til terapeuten: "Kan du huske dengang, jeg rejste mig op fra briksen, og hvor du sagde hej til mig? Lige siden dengang har jeg virkelig stolet på, at du er åben over for mig og er på min side." Dette var det tavse budskab i dette "Hej", det, terapeuten intuitivt havde villet sige, og de vidste det begge to, men behøvede ikke drøfte det nærmere. De behøvede ikke engang sætte ord på det og dermed gøre det til eksplicit fælles viden.

Så her har vi 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 på en sådan måde, at det fælles menneskelige system blev bragt op på et højere niveau i retning af mere gensidig, grundlæggende tillid.

**Jeg ved, at du ved ...**

**I:** Du har tidligere skrevet om børn. Jeg kunne godt tænke mig at vide, hvordan børn stifter bekendtskab med sådanne 'nuværende øjeblikke'. Hvordan arbejder du med børn ved hjælp af disse øjeblikke?

**S:** Det hele går meget hurtigt. Børn registrerer, at et øjeblik udvikler sig anderledes end andre øjeblikke, fordi konsekvenserne er større. De er gode til at dele sådanne øjeblikke med hinanden. Nogle gange gør de det bare ved et blik, et indforstået blik. Lad os fx sige, at du gjorde noget, der var overraskende eller mærkeligt. Jeg behøvede blot at kigge på dig, og du ville kigge tilbage til mig på en bestemt måde, og det ville betyde, at vi lige havde delt det sjove eller det mærkelige, der var sket. En sådan lille ting har ingen konsekvenser af betydning, selv om det indimellem kan få det alligevel. Man ved aldrig på forhånd. I mere subtile øjeblikke kan alle brikker dog falde på plads, så at der opstår et kairos-øjeblik.

**I:** Hvad er forskellen på oplevelsen af et 'nuværende øjeblik' og den kapacitet, der ligger i intuition?

**S:** Det nuværende øjeblik kræver en særlig form for intuition. Det drejer sig for det meste om fornemmelsen for følelsesmæssige tilstande og social formåen. Man kan også have en veludviklet intuition for fysiske ting, og der findes mennesker, der er gode til at løse håndgribelige problemer ved hjælp af deres intuition. Det er et helt andet talent.

Det interessante ved 'nuværende øjeblikke' er, at man deler dem med et andet menneske. Det er et intersubjektivt øjeblik. Og sådanne øjeblikke kunne tænkes at være de vigtigste i psykoterapi, hvor to mennesker i et givet nu oplever nogenlunde det samme psykisk set og deler det og tilmed ved, at de gør det. Så intersubjektiviteten i en situation drejer sig om noget i retning af, at jeg ved, at du ved, at jeg ved ... Og man kan gøre det endnu mere kompliceret. Jeg ved, at du ved, at du ikke ved, at jeg ved ... Det handler om omfanget af overlap og retning i den gensidige fælles oplevelse.

For det meste, når oplevelser deles på

denne måde, ændrer det intersubjektive område sig mellem to mennesker. Dermed ændrer begge sig – ligesom når kaninen præsenteres for en ny lugt. Og dette er irreversibelt. Da terapeuten fx sagde "Hej", kunne de aldrig gå tilbage til en anden situation fra tidligere med de samme forudsætninger. De kan vende tilbage til fragmenter fra tidligere, men de kan ikke gå helt tilbage på samme måde, hvorfor der bliver tale om et øjeblik af afgørende forandring.

### Anbefalinger

**I:** Men eksemplet viser mig, at et sådant øjeblik er et potentiale, og hvis vi bruger det bevidst, kan vi måske bringe meget positive forandringer ind i vores klienters liv?

**S:** Tja, hvis man kan bruge det bevidst. Mit første råd er, at man i det hele taget må erkende, at sådan et øjeblik finder sted, og gøre det til en del af ens eget system. Næste råd er at acceptere den slags øjeblikke, at udholde dem og ikke gemme sig bag teknik. Der er stor ængstelse forbundet med det, for nogle gange er sådanne øjeblikke tunge nu-øjeblikke, hvor man kan være tæt på at sprænge rammerne for terapien.

En mandlig terapeut havde en kvinde i behandling, som opførte sig som en vaskægte heks! Hun var onskabsfuld, sadistisk, og hun var opmærksom på alle hans fejl, hvad hun hele tiden konfronterede ham verbalt med. Han gjorde alt for at finde ud af, hvad denne holdning hos kvinden kunne handle om. De drøftede hendes barndom og hendes fortid, og han udtømte alle muligheder, men det rykkede ikke ved noget som helst.

En dag var hun særlig onskabsfuld, og lige midt i en negativ udladning stoppede hun op og sagde: "Hvis dette ikke var terapi og vi bare var to tilfældige mennesker på gaden, og hvis jeg sagde det, jeg lige gjorde,

hvad ville du så gøre?”. Han svarede: “Hvis vi var to tilfældige mennesker på gaden og du ikke var min klient, og du sagde det, du lige gjorde, så ville jeg sige: “Skrub ad helvede til!””. Men straks efter fortsatte han: “Men du er i terapi hos mig, og jeg er terapeut.”

Efter den episode ændrede kvindens adfærd sig, men mange kolleger kommenterede forarget: “Hov, tøv lige en kende! Du tilfredsstillede faktisk et temmelig perverst behov hos hende.” Han svarede dem: “Men jeg er ligeglad, for jeg slap af med hovedproblemet, og derefter kunne vi arbejde sammen.”

Dette er eksempel, hvor terapeuten befinder sig lige på grænsen af, hvad der teknisk set er tilladeligt i terapi, men hvor terapeuten bruger sit personlige fingeraftryk.

#### Varige forandringer?

**I:** Jeg kunne godt tænke mig at høre noget om 'nuværende øjeblikkes' potentiale. Varer forandringer ved, som er affødt af sådanne øjeblikke?

**S:** Jeg tror ikke, at vi kender svaret. Kani-nens lugtforbindelse for gulerødder vil vare, indtil den opfanger en ny lugt. Jeg bliver nødt til at skelne mellem, hvilke slags 'nuværende øjeblikke' der er tale om. De fleste ting, som sker, finder sted i den slags øjeblikke, hvor man er bevidst fra den ene episode til den næste. I terapi er der særlige øjeblikke, som minder mere om kairos-øjeblikke, og hvor der er mulighed for at ændre klientens skæbne eller retning i livet. De fleste 'nuværende øjeblikke' er ganske enkelt ikke særlig vigtige. De varer omkring 2½ sekund og forsvinder så igen, men kan dog være med til at skabe ansatser til en eventuelt senere dramatisk spænding imellem terapeut og klient.

**I:** Du beskriver altså noget, som vi alle kender til, men som vi måske frygter det fulde omfang af. Kan vi af den grund komme til at negligere øjeblikkets muligheder?

**S:** Det ved jeg faktisk ikke, men jeg kender andre situationer, hvor mennesker har forsøgt at give 'nuværende øjeblikke' deres egne temporale linjer. For det meste opfattes 'nuværende øjeblikke' kun som punkter i tid. Man taler fx om “før” og “efter” noget. De eneste mennesker, der virkelig taler anderledes om 'nuværende øjeblikke', er musikere, fysiologer eller koreografer, fordi de ved, at en hel frase er et 'nuværende øjeblik', så de er nødt til at operere med hele tidslinjer for at finde ud af 'nuværende øjeblikkes' struktur, og hvad sådanne øjeblikke i det hele taget indeholder. Psykologer mener ikke, at det er nødvendigt at behandle øjeblikke sådan, men de burde måske tage denne holdning op til revision.

**I:** Hvad er efter din egen overbevisning dit vigtigste bidrag til psykologien, som du gerne vil give videre til danske psykologer?

**S:** Jeg kan ikke lige udpege det vigtigste, men hvis man indser, at 'nuværende øjeblikke' er fulde af struktur og indholdsmæssig rigdom, kan man bruge dem til at få adgang til menneskers psyke ligesom eksempelvis via drømme. Hvis man ser nøje på dem, kunne man bruge sådanne øjeblikke som drømme. Og sørg for at give klienterne narrativ tid! Narrativ tid giver klienter mulighed for at bringe sammenhæng ind i lange tidslige forløb i deres egen tilværelse.

Det kan jeg virkelig godt lide, det er, som om man forsøger at tæmme tiden. Når jeg peger på den diakroniske facet ved 'nuværende øjeblikke', er det ikke alene for at bringe sammenhæng ind i 'nuværende øjeblikke', men også for at gøre det muligt at skabe forbindelse til det næste 'nuværende

øjeblik', så man opnår en umiddelbar kontinuitet i det alt sammen. Og på den måde er det muligt at holde de forskellige brikker samlet.

Når jeg i det hele taget kom til at interessere mig for 'nuværende øjeblikke', skyldtes det, at spædbørn er bundet til nuet og til sekvenser af 'nuværende øjeblikke'. Så her får du lige noget: Bring spørgsmålet om tid tilbage i folks erfaringsverden, ind i deres aktuelle erfaringsverden, ind i deres subjektive erfaringer.

En anden ting er at insistere på, at når to mennesker er sammen, er der tale om et

dynamisk system, som er uforudsigeligt. De fleste interessante ting, der finder sted, har denne dramatiske spænding over sig, som man ikke kan forudsige, og der findes ingen måde, man kan genkende og bruge den på.

Og et tredje forhold, jeg finder interessant, er den betydning, jeg tildeler tavs viden i forhold til eksplicit viden. Det, vi som terapeuter arbejder mest med, er tavs viden og ikke eksplicit viden. Man behøver ikke gøre ting eksplicitte for mennesker. Alt, man behøver, er at ændre den tavse viden i deres indre verden.

### Kairos-øjeblikke

*"Kairos er det forbigående øjeblik, hvor noget sker, mens tiden udfoldes. Det er tilblivelsen af en ny tingenes tilstand i et opmærksomt øjeblik. Det har sine egne grænser og undslipper eller overskrider den lineære tids gang. Alligevel rummer det også en fortid. Det er en subjektiv parentes sat af kronos.*

*Kairos er mulighedernes øjeblik, hvor hændelser kræver handling eller er gunstige for handling. Hændelser er samlet i dette øjeblik, og mødet bemærkes på en sådan måde, at der skal skrides til handling nu for at ændre ens skæbne – det være sig for det næste minut eller et helt liv. Hvis der ikke skrides til handling, vil ens skæbne alligevel blive ændret, men på en anden måde, fordi man ikke handlede. Det er et lille vindue af tilblivelse og mulighed.*

*En af kilderne til ordet er hyrder, der ser stjerner. Efterhånden som natten breder sig, og stjernerne viser sig på himlen, synes de at stige og derpå falde ned mod horisonten. Øjeblikket, når en stjerne har nået sit apogæum og synes at skifte retning fra stigning til fald, er dens kairos." (Daniel Stern: "Det nuværende øjeblik", Hans Reitzels Forlag, 2004, p. 26-27).*