

En psykodramatiker läser Daniel Stern

Daniel Stern, *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*
W.W. Norton & Company Förlag, 2004.

Daniel Sterns senaste bok, *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*, är skriven på föredömligt klar och lättläst engelska. Man kan förutsätta att den inom kort kommer att översättas till svenska. Som psykodramatiker lockades jag omedelbart av titeln, ”The Present Moment”. Det är vad man sysslar med i psykodrama alltsedan Moreno och Buber på 20-talet presenterade idén om det genuina mötet. Det är lätt att se Sterns bok som ett verk i Morenos efterföljd, detta trots att psykodrama överhuvudtaget inte omnämns.

Stern har gjort banbrytande studier av samspelet mellan mödrar och deras spädbarn, redovisade i hans tidigare bok *Moderskonstellationen*. Användandet av film och video ger nya möjligheter att ”frysa” och detaljgranska ögonblick och därmed ny insikt om hur mycket som händer under mycket kort tid. Den nu aktuella boken undersöker samspelet mellan människor i ögonblicket mera generellt, men med särskilt fokus på psykoterapisituationen. Han utnyttjar såväl videon som den moderna neurovetenskapens möjligheter, men också gamla hederliga metoder som observationer och intervjuer. Med förtjusning konstaterar jag att han därmed bidrar till att sprida ljus över klassiska psykodramabegrepp.

För den som inte tidigare känner till Daniel Stern vill jag nämna att han i första hand är en – psykoanalytiskt skolad – spädbarnsforskare som i flera tidigare böcker, som finns översatta till svenska, redogjort för sina egna och kollegors forskningsresultat. Man har visat att redan det nyfödda barnet är en synnerligen kompetent varelse med iakttagelse- och diskriminationsförmåga, därtill genetiskt utrustad att aktivt etablera kontakt med sin vårdare. Detta synes vara en grundläggande förutsättning för att barnet ska överleva och utvecklas. Stern betecknar det som händer i det utvecklande samspelet mellan barn och moder som ”schemata”.

För den som inte känner till psykodrama kan nämnas att det är en gruppterapeutisk metod sprungen från experimentell spontan teater. Klienten iscensätter med hjälp av gruppen och ledaren relevanta aspekter av sitt liv. Scenen är platsen där hans inre bilder projiceras. Där kan man röra sig fritt i tidens dimensioner och mellan verklighet och fantasi ehuru allt utspelas i dramatiskt presens, här och nu. Psykodramats tekniker har som huvudmål att skapa genuina möten – vilket är den nödvändiga förutsättningen för en förändring - mellan personer eller mellan olika delar inom en person. Grundläggande är rollteorin. En roll definieras som självets uppenbara form hos en individ i ett specifikt ögonblick i relation till en annan person. Varje roll har en kognitiv, en emotionell och en handlingsaspekt. Roller formas av tidigare erfarenheter och kulturella mönster och har i varierande grad en genetisk kärna.

Tele – som betyder distans - Morenos term för relationen i ögonblicket mellan två individer, definierades ursprungligen som den kraft som håller samman ett sociogram. Två andra viktiga begrepp är spontanitet och kreativitet. Spontanitet definierades som förmågan att göra en adekvat respons i en ny situation eller en ny adekvat respons i en känd situation. Spontanitet är en förutsättning för kreativiteten. Både tele och spontanitet kan med nutida terminologi ses som uttryck för implicita funktioner, det den danske psykoterapeuten Ole Vedfeldt kallar den omedvetna intelligensen.

Med "Present Moment" menar Stern de korta avgränsade händelser som utgör vår erfarenhetsvärld. Särskilt intresserar han sig för när dessa blir medvetna och delas av två människor. De utgör nyckelögonblick för terapeutisk förändring, men också de viktigaste ögonblicken i vardagens nära relationer.

Stern betonar att det är fråga om en upplevd händelse, som innehåller känslor och handling i nutid, i den verkliga världen, med verkliga människor och i "a moment of presentness", (förslagsvis "upplevt ögonblick av genuin närvaro"). Att enbart berätta, förstå eller förklara räcker inte för förändring. Detta stämmer väl med Morenos gängse uppmaning till sin klient: "Berätta inte, visa oss!"

Boken innehåller tre delar: Del 1 ägnas en undersökning av begreppet "Present Moment", del 2 handlar om begrepp som relaterar till den terapeutiska situationen, dvs intersubjektivitet, implicit kunskap och det medvetna, del 3 penetrerar mera i detalj begreppet "Present Moment" i den kliniska situationen. Denna artikel presenterar del 1 och 2.

I kapitel 1 diskuterar Stern olika typer av tid: *Kronologisk tid* är den objektivt vetenskapliga, linjära tiden, sekundvisarens eviga rörelse som äter upp framtiden och lämnar det förflutna bakom sig. Nuet finns knappast. I *berättad tid* skapas tidsordningen av den som berättar. Liksom Freuds mycket komplexa psykiska tid bortser den helt från linjär tid. Den berättade tiden strävar att skapa sammanhang, den "tämjer" den kronologiska tiden, men det "nu" som berättas om har alltid redan hänt, ögonblicket fångas inte. Stern föreslår användandet av det grekiska begreppet för *subjektiv tid*, *kairos*, "möjligheternas ögonblick, när det som händer kräver eller är gynnsamt för aktion". Sammanstrålade omständigheter i ett bestämt ögonblick blir distinkt medvetna och kräver omedelbar aktion för att ens öde ska ändras – för nästa minut eller för livet. Utan aktion ändras ens öde ändå, men på ett annat sätt, eftersom man inte handlade. Stern föreslår beteckningen mikro-*kairos* för de ständiga små beslutsögonblick som vardagen innehåller. Beskrivningen av *kairos* påminner igen om Morenos ovan presenterade definition av spontanitet, en adekvat reaktion i en ny situation eller en ny och adekvat reaktion i en känd situation.

Kapitel 2 undersöker närmare ögonblickets natur. Känslan "att vara närvarande" är en olöst utmaning för den neurovetenskapliga forskningen. Man har föreslagit att tidsmedvetande och objektmedvetande skulle vara olika modaliteter. Stern kallar närvarokänslan en existentiell affekt. Begreppet rymmer många svårbesvarade frågor. Vad sker vid dissociativa tillstånd? Känslan av att ha ett själv är också nödvändig – men vad är den neurofysiologiska representationen av självet? Och vad innebär det när tankspriddhet förflyttar uppmärksamheten till annan tid och andra rum? Det från gestaltpsykologin hämtade begreppet figur/bakgrund känns som en bra hjälp att beskriva vad som pågår.

Paradoxen med ögonblicket är att det både har varaktighet och upplevs som ett subjektivt nu. Ett bra exempel är en musikalisk fras. Åter känns det lättast att använda gestaltpsykologiska begrepp och säga att ögonblicket är en egen gestalt och att den uppkommer och försvinner för att ersättas av en ny gestalt enligt figur/bakgrundsiden. Stern nämner de gestaltpsykologiska varseblivningslagarna, men refererar också till fenomenologins fader Husserl, tysk filosof som för nära 100 år sedan brottades med "ögonblicket" och föreslog att det var tredelat och att den sista delen visserligen tillhör ögonblicket men anger riktningen framåt.

Olika psykoterapeutiska skolor tenderar att förbise ögonblickets betydelse, psykoanalysen genom att överbetona det förflutna och narrativ konstruktivistisk terapi genom att betona den verbala framställningen – när det redan hänt! – som det enda kliniskt relevanta.

Stern avslutar kapitlet med att räkna upp en minimilista över vad som betecknar ett ögonblick: Det är medvetet. Det är en upplevd erfarenhet, inte en verbal redogörelse. Det skapas aktivt inom oss och når medvetandet utan att vi reflekterar eller överraskas. Som regel hoppar vi från ett ögonblick till ett annat. Ögonblick är kortvariga, ett fåtal sekunder långa. Ögonblicket har en psykologisk funktion, det bryter fram och kan nödvändiggöra aktion (se *kairos*). Ögonblick är holistiska händelser (gestalter). Ögonblick har skiftande tidsdynamik (jämför t. ex ögonblicket när du ser en raket stiga, explodera och upplösas med det ögonblick när någon säger ”du ljuger” och den tystnad som följer). Ögonblicks avslutningar är delvis oförutsägbara. Ögonblicket innefattar en känsla av att ha ett själv. Det upplevande självet har distans till ögonblicket. Olika ögonblick har olika vikt.

Kapitel 3 handlar om ögonblickets tidsmässiga uppbyggnad. Ögonblicket varar mellan en och tio sekunder, genomsnittligen tre till fyra. Exempel på språkliga ögonblick är fraser, diktstrofer eller pauser i samtal. Genomsnittligt är de omkring tre sekunder långa, som en andningscykel. Motoriska ögonblick brukar upplevas gestaltade i gruppering, t ex böj och sträck, andas in och andas ut, marschera ett-två, ett-två, och är oftast mellan två och fem sekunder långa.

Stern relaterar ögonblickets varaktighet till vad man vet om medvetenhetens neurofysiologiska bakgrund. Man tänker sig att en återkopplingsprocess är nödvändig för att ett stimulus ska nå medvetandet. När en grupp nervceller i hjärnan aktiveras av ett inkommande stimulus skickar de signalen vidare till andra nervceller. Dessa signalerar i sin tur tillbaka till den cellgrupp som sände signalen. Sedan sprids signalen vidare till en tredje eller en fjärde grupp nervceller som alla signalerar tillbaka till den ursprungliga cellgruppen och till varandra.

Det första varvet tar en kvarts sekund vilket motsvarar den tid under vilken intuitiva positiva och negativa reaktioner uppstår. (Jag föreställer mig att de känslomässiga reaktioner som ultrasnabbt exponerade bilder skapar, måste höra dit. Detta måste också vara en ingrediens i utvecklande av tele.) Det behövs flera varv innan ett stimulus når medvetandet. Denna mekanism antas skydda oss från den överstimulering som skulle bli följden om alla stimuli nådde medvetandet. Stimuli måste alltså stabiliseras genom flera återkopplingsvarv innan detta sker. Det verkar ta ungefär tre till fyra sekunder att uppmärksamma ett stimulus, utföra en handling och att bli medveten om vad som pågår i ögonblicket. Sterns slutsats är att människor är så konstruerade att de delar upp händelseförlopp i bas-enheter, dvs ögonblick. Dessa kan ha en flexibel längd, mellan en och tio sekunder.

Kapitel 4 handlar om ögonblicket som en genomlevd berättelse. En med ord berättad berättelse är däremot en berättelse *om* en genomlevd berättelse! (Var det begripligt? Tänk gärna efter ett tag!)

Stern utgår från vad han lärt av barnobservationer. Han anser att barn – även i den preverbala fasen – uppfattar omvärlden som intentionell, dvs att allt som sker har mening och avsikt. Själva berättelsen ger en form åt det intentionella. Först i tre- till fyraårsåldern kan barn med ord formulera självupplevda berättelser. De måste då ha utvecklat förståelsen för tempus – nutid, dåtid, framtid – och lärt sig återge berättelsen i ord. Men observationer visar att barn uppfattar och genomlever berättelser långt tidigare.

Hur utvecklas då berättelsen? För det första måste någonting göra den medveten, något nytt, något oväntat, ett problem eller en konflikt. Berättelsen bygger på ett implicit antagande om hur världen fungerar och vad som kan förväntas. Berättelsen blir ett försök att integrera den nya erfarenheten. Stern påpekar likheten med Piagets begrepp assimilation och ackommodation. För det andra ingår en intrig i en historia – vem, vad, varför, när, hur och hur alla element i historien hänger ihop. Slutligen behövs den dramatiska spänning som för historien framåt via krisen till sin upplösning.

Uppfattningen av ha ett själv förankrat i sin kropp är nödvändig för att upplevelsen ska upplevas som vår egen. Stern stöder tanken att ett upplevande själv finns alltifrån födelsen eller kanske redan dessförinnan.

Stern ser ögonblicket som en sorts rörelse, ”the intentional-feeling-flow”. Genuina intentioner skall vara målinriktade och finns fullt utvecklade hos artonmånaders barn, men även i mera ofullständig implicit form tidigare i utvecklingen, och utgör kanske den vanligaste formen även hos vuxna.

Begreppet vitalitetsaffekter introducerades för att förstå moderns intoning till spädbarnet. I denna bok utvidgas begreppet till att omfatta det skiftande inre känsloläge som stimuleras både utifrån och inifrån, men framför allt sker i samspel mellan två individer. Leenden, ljudklanger i ord, iakttaga rörelser etc förändras från sekund till sekund och påverkar mottagarens inre känsloläge. Stern benämner många exempel på denna känslökvalitet – flytande, långsamt avtagande, framåtlutande, explosiv etc – alla beskrivna som någon sorts rörelse. Den beskrivs som en mångskiftande form av känslomässig kommunikation, möjligen förklarbar neurofysiologiskt som en funktion av spegelceller och adaptiva oscillatorer (se nedan). Stern föreslår att vitalitetsaffekterna är avgörande för om en presentation av något slag har konstnärlig kvalitet – och i så fall har med kreativitet att göra – eller är mekanisk.

Kapitel 5 handlar om den intersubjektiva matrisen. Stern skriver att vi kan förnimma andra människors avsikter och känslor, våra nervsystem är konstruerade så. Idén om psykologi för en person och enbart intrapsykiska fenomen är inte hållbar. Två själar skapar intersubjektivitet, men likaså skapar intersubjektivitet två själar. Dessa formuleringar stämmer väl med Morenos – och Bubers – tankar om det genuina mötets vikt för att förändring ska vara möjlig.

Det finns nu neurofysiologiska fynd som stöder uppfattningarna om intersubjektivitet. Spegelneuronet är en nyupptäckt typ av celler i hjärnan, belägna intill de celler som styr motoriken. De speglar i observatörens hjärna vad den observerade utför. Så långt finns bevis för spegelneuron vad gäller hand-, mun-, ansikts- och fotrörelser. Det finns också belägg för ett hjärncentrum som reagerar på intentionella handlingar hos en annan människa. Stern diskuterar att två personer kanske måste vara omedvetet samstämmiga med varandra för att denna resonans ska fungera. En annan typ av nervceller fungerar som ständigt omställbara klockor, så kallade adaptiva oscillatorer, vilket tillåter människor att samordna sina rörelser med häpnadsväckande precision. Kan det t ex förklara en akrobatgrupps makalösa färdigheter? Poängen, säger Stern, är att vi då deltar i någon aspekt av en annans upplevelse. ”Jag vet vad du känner.” Detta är envägsintersubjektivitet. Men vad är då tvåvägsintersubjektivitet eller total intersubjektivitet? ”Jag vet att du vet att jag vet vad du känner och vice versa.” Du behöver göra minst två avläsningar av ”den andre”. I den första får du en bild av vad den andre upplever. I nästa avläsning finner du ut hur ”den andre” reagerar på din upplevelse av honom/henne. Sammanhanget har en avgörande roll. Det känns igen som om Stern med

utgångspunkt från modern neurofysiologi omformulerar Morenos tele-begrepp och understryker dess betydelse.

Resonemanget leder till uppmärksammandet av ett annat problem. Hur kommer det sig att vi inte är konstant genomsyrade av andras erfarenheter? Förklaringen är att systemet behöver bromsar. Stern beskriver tre sådana. Den första innebär en selektion av uppmärksamheten. En annan broms förhindrar att spegelneuronen aktiverar motorneuronen till automatisk imitation – något som man ju kan iakttaga hos psykotiska eller dementa personer. Ett tredje doserar graden av resonans med den andre. Om bromsen är för effektiv kan det förklara bristande empati och förståelse för andras ståndpunkter. Stern menar att stora skillnader finns även inom normalpsykologiska variationer och att det behövs fortsatt forskning för att utröna vad till exempel erfarenheter under barnets utveckling spelar för roll.

Observationer visar att förmågan till intersubjektivitet är tidigt utvecklad hos spädbarn vilket talar för dess genetiska bas. Som jämförelse kan nämnas att Moreno tidigt skrev om en möjlig genetisk bas för tele. Både spädbarns tidiga förmåga att imitera och affektintoningen mellan mor och spädbarn är enligt Stern intersubjektiva funktioner. Han redovisar observationer som visar utvecklingen av barnets intersubjektivitet i kognitiv riktning inom en mänsklig värld fylld av intentioner.

Sammanfattningsvis är barn omgivna av en intersubjektiv matris som fungerar som stöd och utvecklingsbas, en nödvändig förutsättning för normal utveckling. Autistiska barn förefaller sakna denna bas och därmed vara hänvisade till en instrumentell och mekanisk inläring. Kanske är autism som fenomen ett bevis för intersubjektivitetens nödvändighet för normal utveckling.

Inom västerländsk människouppfattning har vi i Descartes efterföljd isolerat själen från kroppen, från naturen och andra själar, en lång utveckling från vårt animistiska och polyteistiska förflutna. Den tidigare nämnde tyske filosofen och fenomenologen Edmund Husserl, jämnårig med Freud, har varit betydelsefull för utformningen av en holistisk människosyn. I korthet ser man det nu så att själen genomsyrar kroppen och är beroende av dess sensomotoriska aktivitet. Den är sammanvävd med och har sitt ursprung i den omedelbart omgivande fysiska miljön och upprätthålls genom ömsesidig påverkan med andra själar. Sålunda kan man uppfatta själen som av naturen intersubjektivt öppen. Det betyder att människan har en medfödd benägenhet att se den andre som en förkroppsligad varelse lik sig själv.

Spegelneuron, adaptiva oscillatorer och andra ännu ej upptäckta neurofysiologiska processer är de neurofysiologiska mekanismerna bakom vårt deltagande i mänskligheten. Varje psykoterapeutisk process behöver beakta den intersubjektiva matrisen inom vilken relationen tar form. Överföring och motöverföring är endast specialfall av en ständigt pågående process och idén om en-personspsykologi helt otänkbar. Jag tror att Moreno helt skulle instämma i detta.

Kapitel 6 har titeln ”Intersubjektivitet som grundläggande motivationssystem”. Intersubjektivitet bör ses som ett basalt mänskligt behov, universellt och medfött, men i beroende av viktig miljöpåverkan. Terapi kan bäst förstås som en reglering av det intersubjektiva fältet mellan terapeut och patient

Intersubjektivitet bidrar på tre sätt till överlevnad: Den gynnar gruppbildning, stärker gruppens funktion och befäster gruppsammanhållning genom moralbildning. Människan som art är tämligen försvarslös och överlever på grund av sin hjärna och sin förmåga till samordnad gruppaktivitet. Vi är de mest sociala och ömsesidigt beroende av alla däggdjur. Intersubjektivitet fungerar i grupper såväl som i dyader. Stern refererar observationer som beskriver trevägsintersubjektivitet mellan baby och föräldrar hos tre till sex månader gamla spädbarn och uppfattar den gemensamma historien som bas för familjeintersubjektiviteten.

Stern tänker sig att de intersubjektiva drivkrafterna reglerar graden av psykologisk tillhörighetskänsla, en för människor unik gruppegenskap. Extrempunkterna utgörs av kosmisk ensamhet respektive total sammansmältning och avsaknad av ett själv. Stern skiljer intersubjektivitet från anknytning. Båda är viktiga, men anknytning har mera med fysisk närhet att göra. Denna närhet tillåter intersubjektivitet att utvecklas, och intersubjektivitet skapar gynnsamma förutsättningar för anknytning. Ett av Sterns argument för denna åtskillnad är att autistiska barn har dålig intersubjektiv förmåga, men ändå kan vara mycket starkt knutna till sina föräldrar. Redskap i intersubjektivitetens tjänst är förstås språket, men därutöver har människor även den rikaste repertoaren av ansiktsuttryck och ljud. Likaså är leken i alla dess former mest utvecklad hos människobarn.

Stern urskiljer två motiv för intersubjektivitet. Det första är behovet av att vara tryggt orienterad bland andra människor, förstå vad som händer och uppfatta de andras känslor och avsikter. Vid oförmåga att läsa situationen kan intersubjektiv ångest uppkomma. Det andra handlar om att bekräfta sin egen identitet genom den andre. Andra exempel som Stern diskuterar är barns relation till sina låtsaskompisar, hur förälskade betar sig och vad som händer när man deltar i gemensamma aktiviteter som dans, sång etc.

Kapitel 7 handlar om implicit kunskap, ett begrepp som nämnts tidigare i boken. Därmed menas den ickeverbala kunskap, särskilt tydlig i utövandet av färdigheter, som inte är medvetandestyrd. Explicit kunskap däremot är symbolisk, uttrycks i ord, kan återberättas och är relativt medveten. Den implicita, omedvetna kunskapens betydelse har länge förbisetts men utgör den kvantitativt överväldigande delen av vår kunskapsmassa. Stern skriver att det mesta av våra färdigheter i umgänget med andra hör till det implicita och så bör det förbli för att fungera. Den berömde hypnosterapeuten Milton Ericksson uttryckte samma sak när han rådde sina klienter att lita på sitt omedvetna. Detta ifrågasätter också psykoanalysens klassiska mål att göra det omedvetna medvetet. Överhuvudtaget har det funnits en benägenhet att betrakta det ej medvetna som primitivt, farligt och okontrollerbart, som något som borde läggas under det medvetnas kontroll. Stern vill reservera det ursprungliga psykoanalytiska begreppet det omedvetna till att gälla psykiskt material som pressats tillbaka till det omedvetna medelst de klassiska försvarsmekanismerna och där det finns ett aktivt motstånd mot att det blir medvetet.

I den kliniska terapisituationen existerar då två parallella linjer. Den första är det explicita innehållet, t ex vad patienten pratar om och vad terapeuten svarar, ungefär som om patient och terapeut stod sida vid sida och såg på ett tredje ting, innehållet utanför deras omedelbara relation. Det är fråga om ett sökande efter meningsfullhet, konstruerat av patient och terapeut i berättarformat. I aktiva terapiformer som gestalt och drama finns också det explicita som svar på t ex ”vad känner du i kroppen nu”. Implicit material blir explicit genom återberättande.

Den andra linjen handlar om regleringen av det implicita i förhållandet mellan terapeut och patient. Detta omfattar stora och viktiga delar av den terapeutiska relationen, arbetsrelationen, överföringar, motöverföringar och den ”verkliga” relation, som skapas och regleras omedvetet av båda tillsammans. Det implicita reglerar det intersubjektiva fältet. Han antar att det försiggår genom sekvenser av ögonblick, en övervägande omedveten dyadisk process där båda avläser vad som händer i rummet. I denna process är terapeut och patient vända ansikte mot ansikte seende varandra eller sig själva. Detta liknar igen vad Moreno kallar det autentiska mötet och torpederar myten om den objektiva terapeuten, som opåverkad kan arbeta genom att applicera sina tekniker. Självfallet blir det implicitas roll beroende av hur terapin tekniskt går till. Jag tänker mig att den tonvikt på aktion, spontanitet och möten som psykodrama innehåller mobiliserar implicita resurser på ett fruktbart sätt.

Kapitel 8 handlar om det medvetnas roll och om intersubjektivt medvetet. Freuds fokus på det omedvetna har lett till att psykoanalysen bortsett från ögonblicket och de fenomenologiska erfarenheterna, eftersom de är kopplade till det medvetna, som man ju intresserat sig mindre för. Man kan tänka om medvetenhet på många sätt. I engelskan finns ju två ord, *awareness* och *consciousness*, vilket underlättar. *Awareness* innebär fokusering på ett stimulus, *consciousness* har att göra med hela medvetandeprocessen. Begreppen är svåröversatta, kanske kan man använda uppmärksamhet för *awareness* och medvetande för *consciousness*. Man kan alternativt tala om fenomenologisk medvetenhet, den direkta erfarenheten, i motsats till introspektiv medvetenhet, som är en oftast verbaliserad medvetenhet av att ha haft en direkt erfarenhet. Detta är regel i samtalsterapier. I drama och andra aktiva terapiformer betonas den direkta erfarenheten och är ofta synonym med handling.

En central fråga för Stern är: Hur kan ett ögonblick som utvecklas implicit bli medvetet? Här inför han ett tredje begrepp, intersubjektivt medvetande. När två människor tillsammans skapar ett intersubjektivt medvetande i ett ögonblick de delar, sker en överlappning, de skapar en medvetenhet om att från var sitt perspektiv dela samma själsliga landskap. Stern påminner om hur ett stimulus blir medvetet först genom flera återföringsvarv genom det registrerande området i hjärnan. Han tänker sig att i ett möte sådana återföringsvarv skapas mellan två själar. Det skulle utvidga och berika erfarenheten hos båda.

Vad man kallar social spegelteori säger att vi blir medvetna om våra inre tillstånd, när vi upptäcker att andra har dem. Reflekterande medvetenhet förutsätter att någon ”annan” bevitnar vår fenomenologiska upplevelse. Stern tänker sig att multipla inre själv kan skapa intersubjektiv trafik inom oss själva.

Avslutningsvis tänker sig Stern att erfarenheter samskapas under intersubjektiva ögonblick. Då är förutsättningarna för social reflektion uppfyllda och erfarenheten blir intersubjektivt medveten. Detta händer i samtidighet här och nu och skapar en historia som båda upplever. Detta kan införlivas i långtidsminnet som en ny del i ett förändringsarbete. Här noterar jag tanken att det autentiska mötet kan beskrivas i neurofysiologiska termer.

Vad Stern skriver är vidare ett starkt stöd för alla former av gruppterapi. Moreno konstaterade 1913 efter att ha tagit initiativ till gruppmöten mellan prostituerade kvinnor i Wien, att de övergav sin ursprungliga skepsis och fann en djupare mening i mötena och insåg att de kunde hjälpa varandra. Moreno uttrycker det så att varje gruppmedlem kunde bli en terapeutisk agent för de övriga. Moreno använder också begreppen det sam-medvetna och det sam-omedvetna för vad som utvecklas mellan medlemmarna av en grupp. Det sam-medvetna tycks kunna utvecklas ur social reflektion. Det sam-omedvetna förblir implicit kunskap, som

upplevs och uttrycks men svårligen kan formuleras i ord. Jag kommer att tänka på den fjärde rutan i Joharis fönster, där det finns som varken jag själv eller de andra vet. Men slutligen – att bli medveten om okända delar av sig själv har ändå alltid varit ett mål för oss som gått i egna terapier. Vem vill helt avstå från det?

. Jag har mera refererat än recenserat, eftersom jag upplevde boken som ovanligt angelägen och tyckte att den gav så många perspektiv på psykodrama, ögonblickets terapi. Den har för min del – trots att psykodrama aldrig omnämns i boken – gett insikter, fyllt i kunskapsluckor och stimulerat mig att tänka vidare kring den verksamhet som jag intuitivt och av erfarenhet uppfattar som fruktbar och värdefull. Att läsa Sterns nya bok har stärkt min psykodramatiska identitet!

Det kan också finna skäl att återkomma till vad Stern inte skriver om. Liksom Moreno tillhör han optimisterna när det gäller människans möjligheter. Det är förståeligt att den som forskar kring det fascinerande spelet kring moder och barn och är med om att upptäcka spädbarnets oerhörda potential, skriver en optimistisk och ljus bok. Stern ger däremot inget svar på varför mänsklighetens historia är fylld med våld, förföljelse och lidande i så stor utsträckning. Själv är jag ändå tacksam för en bok som förmedlar nya rön och tankar om människan i så positiva ordalag.