

The present moment in psychotherapy and everyday life

Van Daniel N. Stern. Uitgegeven: 2004, ISBN 978-0-393-70429-7

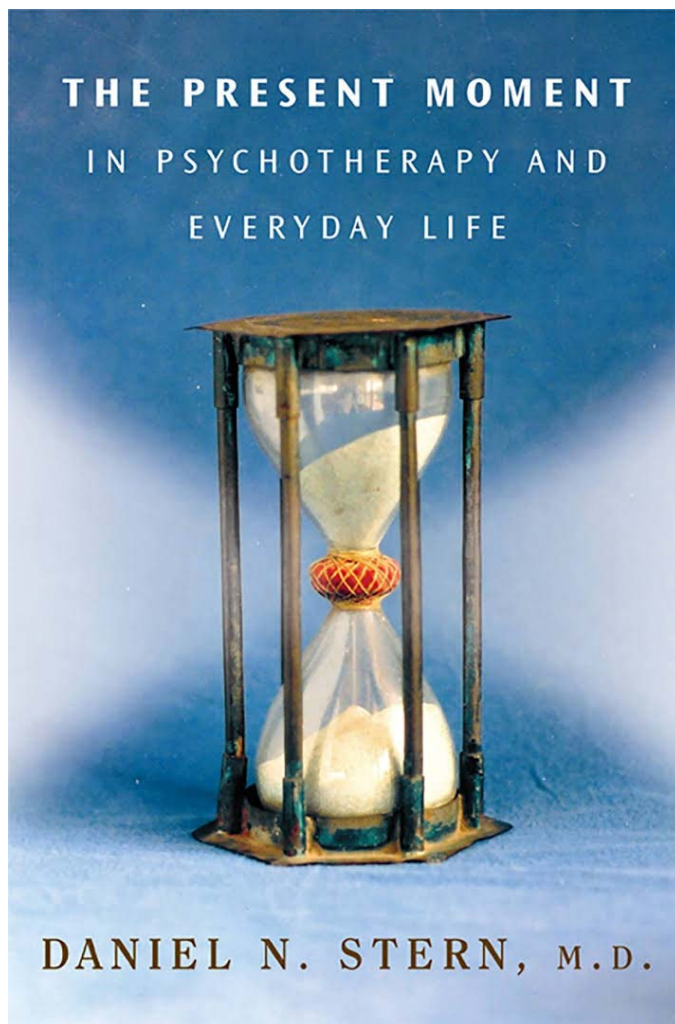
Samengevat door Paul van Beuzekom; 13-1-2020

www.opeigenkoers.nl/professionele-nabijheid.html



Op eigen koers

In zijn boek vat Stern zijn literatuuronderzoek en zijn professionele ervaringen boeiend samen.



Samenvatting

Een therapie sessie (of een persoonlijk gesprek) wordt opgebouwd uit series van nu-momenten die ontstaan uit de wens naar intersubjectief contact en verruiming van het gedeelde intersubjectieve veld. Intersubjectiviteit is het primaire motief. Zo kunnen belevingen, gewaarwordingen en zich herhalende patronen in de intersubjectiviteit zichtbaar worden. Zo kan een nieuwe manier van samenzijn ontstaan. De therapeut/luisteraar moet aandacht hebben voor de expliciete verbale inhoud én gelijktijdig voor de impliciete beleving. De focus ligt meer op de beleving dan op de cognitieve betekenis. Door de beleving van de ander serieus te nemen en erop in te gaan, door met de ander mee te beleven en dat weer met hem te delen, ontstaat er een verrijkende basis waarin de ander kan voelen wie hij is, hoe het is om zichzelf te zijn, en hoe het is om intiem met, dichtbij hem te zijn. Het is deze vorm van samenzijn die de ervaring verrijkt en die verandering teweeg brengt.

Inhoudsopgave

Samenvatting.....	1#
1.# Enige aspecten van het nu-moment (present moment)	2#
2.# De intersubjectieve matrix	3#
3.# Evidentie voor de intersubjectieve matrix	3#
4.# Intersubjectiviteit als primaire drijfveer.....	4#
5.# Het belang van intersubjectiviteit	4#
6.# Impliciet weten en expliciete kennis.....	4#
7.# Expliciete en impliciete agenda bij psychotherapie.....	4#
8.# Drie fasen van bewustzijn	5#
9.# Het nu-moment en psychotherapie	6#
10.#Met de stroom meegaan	6#
11.#De verwevenheid van het impliciete en het expliciete.....	7#
12.#Het verleden en het nu-moment	7#

1. Enige aspecten van het nu-moment (present moment)

- Het is de beleving die je je gewaar bent. Een subjectieve beleving. Een kairos-moment.
- Het is de origineel beleefde gewaarwording, nog zonder dat daaraan woorden of interpretaties gegeven worden.
- Het nu-moment heeft een belangrijke psychologische functie, namelijk registreren wat er met de situatie en met onszelf gebeurt, zodat we ons kunnen voorbereiden op wat te doen. Daar ligt het belang. Als we daar te snel aan voorbij gaan, wordt afstemmen op onszelf en op de situatie lastig.
- Nu-momenten gaan over jezelf en je eigen belevingen, en vragen dus om aandacht voor wat je zelf gewaarwordt. Het is het zelf of de beschouwer die aandacht heeft.
- Het nu-moment is een holistische gebeurtenis in die zin dat het een ervaring is die vooraf gaat aan het

onderscheiden van gevoelens, acties, gedachten, sensaties en percepties.

- De gewaarwording in het nu-moment gaat slechts over wat er is en niet over het begrijpen of verklaren wat er gebeurt. Door het te snel te willen begrijpen kan het nu-moment gemakkelijk wegverklaard worden, waardoor de aandacht gaat naar de verklaring en niet langer meer naar de subjectieve beleving.
- Het nu-moment is van korte duur, van enige tientallen milliseconden tot hooguit zo'n 10 seconden. Het interpreteren ervan komt vaak zó snel dat de beleving in het nu-moment gemakkelijk onbewust blijft. Wat we in de flow van nu-momenten beleven zetten we om in brokken betekenis om snel en efficiënt te bepalen hoe ermee om te gaan.
- In het nu-moment is altijd sprake van levendige dynamiek en levendige gewaarwordingen, zoals versnelling, vervaging, uitdaging, krachtig, onstabiel, beweging en stroming.

- Nu-momenten zijn gedeeltelijk onvoorspelbaar zoals ze zich ontrollen.
- Doordat de beschouwer kijkt naar wat er gebeurt, neemt hij een positie van nabijheid of afstand in tot de beleving. Een mate van betrokkenheid, deelname, belangstelling.
- Nu-momenten zijn er in alle soorten en maten, dagelijkse momenten van leven en life changing moments.

Nu-momenten zijn de bouwblokken van het geleefde en beleefde verhaal. Het wordt geleefd zoals het zich voltrekt, en niet zoals het achteraf in woorden kan worden omgezet. Het nu-moment kan worden gedeeld. Dan kan intersubjectiviteit ontstaan. Op het moment dat een ander met het geleefde verhaal kan meeleven, of beide samen een gezamenlijk geleefd verhaal maken, dan ontstaat er een ander soort menselijk contact. Meer dan alleen maar uitwisseling van informatie. Dit is waar het “hier en nu” over gaat.

2. De intersubjectieve matrix

Het delen van het geleefde verhaal bij intersubjectief contact biedt ons de mogelijkheid om met recht te zeggen: “Ik voel dat jij voelt dat ik voel” (p. 75). Hier is sprake van “mutual interpenetration of minds” (p. 75) zoals Stern dat noemt. Twee mensen zien en voelen op zijn minst voor een ogenblik globaal genomen hetzelfde landschap.

Hoe wordt het nu-moment beleefd als het in intersubjectief contact tot stand komt door inbreng van beide? We kunnen dan intenties en gevoelens van de ander in ons eigen lichaam lezen. Niet op een mystieke manier, maar gewoon door te kijken naar hun gezicht, beweging en houding, en door te luisteren naar de klank en bewegingen van hun stem, en dit in relatie tot hun context. Ons zenuwstelsel kan resoneren met andere zenuwstelsels zodat we wat anderen beleven onder hun huid en onder onze eigen huid kunnen meebeleven. Zo is de ander niet

alleen maar een object, maar een object zoals wijzelf, in staat om de innerlijke staat te delen. Zo ontstaat een soort intersubjectieve wereld. De grenzen tussen onszelf en anderen blijven helder maar zijn doorlatend. Onze gevoelens worden gevormd door intenties, gedachten en gevoelens van anderen. En onze gedachten ontstaan in de cocreatie van de dialoog. “Two minds create intersubjectivity; But equally, intersubjectivity shapes the two minds” (p. 78). Deze cocreatieve dialoog is wat Stern de intersubjectieve matrix noemt. Daarmee neemt hij afstand van het idee van de een-persoons psychologie en van pure intrapsychische verschijnselen.

3. Evidentie voor de intersubjectieve matrix

- Spiegelneuronen. Wij kunnen de ander ervaren “alsof” we dezelfde handeling uitvoeren, dezelfde emotie voelen en worden geraakt zoals zij worden geraakt. Deze “deelname” aan de beleving van de ander creëert een soort van voelen, delen, begrijpen van de ander, in het bijzonder de intenties en beleving van de ander. Hierdoor worden resonantie, empathie, sympathie, identificatie en intersubjectiviteit mogelijk.
- De ontwikkeling van de mens. Direct na de geboorte is bij baby’s al intersubjectiviteit te zien. We leren door op elkaars bewegingen, geluidjes en gezichten te reageren en te spiegelen. Ook in het onderwijs leren we door te kopiëren en ons de kennis en vaardigheden eigen te maken. Dit stelt ons in staat steeds beter een eigen inbreng in de intersubjectiviteit te leveren. Naar deze invloed van de manier waarop wij ons ontwikkelen is veel onderzoek naar gedaan.
- Suggestieve klinische evidentie. Wat zo bijzonder is aan autisten is dat ze lijken te leven buiten de ons vertrouwde intersubjectieve matrix. “Mind blind” zoals Stern dat noemt. Als voorbeeld:

iets aanwijzen kan twee intenties hebben: dat wil ik hebben, en dat wil ik laten zien. De 2^e intentie is intersubjectief. Als een autistisch kind al wijst, doet het dat om te willen hebben. Dit verschijnsel op zich is geen bewijs voor de intersubjectieve matrix, maar het beeld van mensen die zonder intersubjectiviteit leven, kan zicht bieden op de intersubjectieve matrix waarin we dagelijks leven en door de vanzelfsprekendheid niet zien.

- Steun vanuit de fenomenologie. In de moderne wetenschappelijk georiënteerde westerse cultuur hebben we geest en lichaam van elkaar geïsoleerd. Deze scheiding is vaak nog dominant in ons wetenschappelijk mensbeeld, behalve bij filosofen. De nieuwe visie neemt aan dat de geest altijd wordt belichaamd. Beide zijn met elkaar vervlochten.

4. Intersubjectiviteit als primaire drijfveer

Het verlangen naar intersubjectiviteit is een van de belangrijkste issues in psychotherapie. Patiënten willen gekend worden en delen hoe het is om “hen” te zijn. Het therapeutisch proces is gemakkelijk te begrijpen als het organiseren van het intersubjectieve veld. Intersubjectiviteit is nodig voor overleving, en biedt daaraan bijdragen:

- Groepsvorming.
- Het bevordert het functioneren van de groep.
- Het ondersteunt de groepscohesie.

5. Het belang van intersubjectiviteit

We hebben het nodig om de intenties en gevoelens van de ander te lezen. Intersubjectiviteit is oriëntatie in de psychische ruimte, met een hoge affectieve waarde. Alles wat we doen om intersubjectiviteit te zoeken en erop af te

stemmen vindt plaats in nu-momenten, in kairos. Als we de intersubjectiviteit niet kunnen vinden, ontstaat angst; coping en verdedigingsmechanismen worden geactiveerd. De angst voor psychische eenzaamheid hoort bij afwezigheid van intersubjectiviteit. Sterker nog: we hebben intersubjectieve ontmoetingen nodig om contact met onszelf te houden. We hebben de intersubjectieve blik van de ander nodig om onze eigen identiteit te hervinden en in te stand te houden. De vraag is dan of we een “true self” hebben wat in de westerse cultuur een vitale voorwaarde voor goed functioneren is, of dat dit een illusie is. Intersubjectiviteit betekent dat het gedrag dat je vertoont een cocreatie is van jou en de ander.

6. Impliciet weten en expliciete kennis

Impliciet weten wordt niet alleen beperkt tot de rijke wereld van de non-verbale communicatie, of lichaams-taal en –sensaties. Alles wat raakt, en wat tussen de regels door te registreren valt, behoort tot het domein van impliciet weten. Ainsworth en Bowlby en anderen hebben onderzoek naar hechtingspatronen gedaan met kinderen van 12 jaar. Die kinderen bleken heel goed impliciet te weten hoe ze hun gedrag op hun moeder konden afstemmen.

Stern onderscheidt het “impliciete weten” van (expliciete) kennis. Het werkwoord “weten” geeft een vaagheid aan die constructief is. “Weten” is namelijk een meer dynamisch concept van voortgaand weten als tegenhanger van kennis dat een statisch karakter heeft.

7. Expliciete en impliciete agenda bij psychotherapie

Zodra we aan wat ons raakt of wat we registreren woorden of beelden of interpretaties geven, wordt het een verhaal

dat wij ervan maken. Zo kent psychotherapie vaak twee agenda's.

De expliciete agenda gaat over de belevingen in termen van de context, van het verhaal dat we ervan gemaakt hebben, zoals werk, familie, negatieve gevoelens, verwarrende gedachten.

De tweede agenda gaat over het regelen van de impliciete staat van de therapeutische werkrelatie, de dynamiek van de menselijke relatie en wat daarin mag gebeuren. De impliciete agenda is de cocreatie en het samen regelen van deze relatie vanuit gewaarzijn, vanuit registreren wat raakt.

Deze impliciete agenda houdt voortdurend verband met de expliciete agenda, en beperkt en bepaalt wat hardop uitgesproken kan worden, met andere woorden het bepaalt de mate van vrijheid. Elk impliciet weten over de werkrelatie beïnvloedt de expliciete agenda en omgekeerd.

8. Drie fasen van bewustzijn

Terwijl de opeenvolgende nu-momenten zich ontrollen, hebben we iets van gewaarzijn of bewustzijn nodig om ze te beleven. Is er meer bekend over dat "iets"? Zelazo (2004) heeft het model van "Levels of consciousness" voorgesteld. Dat kent drie niveaus: minimaal bewustzijn, reflectief bewustzijn en zelf-bewustzijn. In termen van ontwikkeling zou gewaarzijn de meest primitieve vorm zijn: minimaal bewustzijn. Filosofen (Dennett, 1993) hebben hier ook mee geworsteld en zagen het onderscheid tussen gewaarzijn en bewustzijn als merkwaardig (phenomenal) bewustzijn en introspectief of reflectief bewustzijn. De eerste handelt over directe beleving zoals het is. De tweede gaat over gewaarzijn van het hebben van een merkwaardig beleving. Gesprekstherapieën zetten meestal in op introspectief reflectief bewustzijn, zo goed als altijd neerkomt op verbale ingang. Existentieel geörienteerde therapieën richten zich meer op buitengewoon bewustzijn.

Maar hoe kan een nu-moment dat impliciet beleefd wordt bewust worden? En met wat voor soort bewustzijn? Stern stelt intersubjectief bewustzijn als nieuwe vorm voor. Als twee mensen een intersubjectieve ervaring in een nu-moment samen maken, hebben ze elk hun eigen buitengewone beleving, en ze ervaren de beleving van de ander zoals die dat reflecteert met ogen, bewegingen, stem en gedrag en zo. Ze behoeven niet hetzelfde te ervaren maar wel min of meer hetzelfde. Dit is intersubjectief bewustzijn. Dit is wat bij speciale momenten tijdens psychotherapie gebeurt. Voor Stern beperkt intersubjectief bewustzijn enkel tot de beleving in het nu-moment. Hij beschouwt intersubjectief bewustzijn als een interpsychisch verschijnsel tussen twee mensen. De beleving ervan is voor elk van beide personen direct gevoeld. Het perspectief van beide is erbij betrokken, wat maakt dat het kan leiden tot een "hogere" ervaring voor beide. Dit is intersubjectiviteit.

Dit leidt Stern tot drie lagen van bewustzijn.

1. Fenomenologisch bewustzijn: belevingen die je je alleen maar gewaar kan zijn op het moment dat het gebeurt, dus alleen in het korte-termijn-geheugen geregistreerd worden. Het meeste van wat er tijdens een psychotherapie-sessie gebeurt, valt in deze categorie, en is snel vergeten.
2. Introspectief bewustzijn gaat over betekenis geven aan wat de beleving in het nu-moment met je doet, en heeft betrekking op het reflecteren op en het luisteren naar de betekenis van de belevingen in het nu-moment. We werken dan met paradigma's, beelden, gevoelsbeelden, interpretaties en woorden. Het begrip "verbaal bewustzijn" is hier dus te beperkt.
3. Intersubjectief bewustzijn is de basis voor sociale processen. Het komt alleen voor tijdens relatief intense interacties, zoals bij psychotherapie, optreedt. Hier is sprake van cocreatie, en van een gedeeltelijke overlap van beleving van

het nu-moment (eerste type). Elke persoon beleeft dat vanuit zijn eigen perspectief. Om als zorgverlener te werken met intersubjectief bewustzijn is zelfbewustzijn noodzakelijk, anders verlies je je eigen perspectief, anders ontstaat er verwarring over wie wat beleeft. Ook al is er een gedeelde beleving, de twee personen hebben ook elk hun eigen beleving.

9. Het nu-moment en psychotherapie

De natuur van het nu-moment en zijn relatie met impliciet weten, intersubjectiviteit en bewustzijn kan veel betekenen voor de psychotherapie. Als psychotherapie wordt gegeven vanuit het nu-moment en de opvolging van nu-momenten, dan ontstaat er een grote waardering van wat er beleefd wordt en is er minder haast om te interpreteren. Er is een groot verschil tussen het najagen van betekenis en meer en dieper ervaren van de beleving zelf. Als we teveel focussen op de verbale reconstructie van de beleving, gaan we te snel aan het nu-moment voorbij. Door meer aandacht te geven aan de beleving in het nu-moment kan het impliciete weten veel materiaal ontvouwen dat essentieel is. Dus hoe meer de therapeut kan blijven bij het nu-moment, des te meer kan het zich ontvouwen. Laten we niet vergeten dat er een belangrijk verschil is tussen betekenis in de zin van begrijpen om het te kunnen verklaren, en betekenis door iets meer en dieper te ervaren. Als de nadruk in psychotherapie komt te liggen op de linguïstische (re-)constructie van de ervaring, dan kan er dus een problematische verhouding ontstaan tussen die (re-)constructie en de geleefde ervaring in het nu-moment.

Door aan beleving woorden te geven gaat er iets verloren gegaan en is er iets gewonnen. Verloren gaat de heelheid, de gevoelde waarheid, de rijkheid en de eerlijkheid. Om met psychotherapie veranderingen teweeg te brengen is het lang niet altijd nodig om het

impliciete te expliciteren. Ook verschuiving in impliciet weten kan verandering met zich meebrengen. Hoe belangrijker de rol van impliciet weten in psychotherapie is, des te meer kan het non-verbale en het intersubjectieve bijdragen aan de bewustwording.

De belangrijkste klinische consequenties van intersubjectiviteit als motiverend systeem zijn

1. dat dit het idee bevestigt dat de therapeutische relatie in wezen een gezamenlijke reis is die voortkomt uit cocreatie door twee personen.
2. dat het verlangen om gekend te worden en een intersubjectief contact tot stand te brengen, de belangrijkste drijfkracht is voor psychotherapie.

10. Met de stroom meegaan

Als we op een therapie sessie terugkijken, is het vaak gemakkelijk om het gelopen traject en de thema's helder te omschrijven en te bepalen hoe dit in het hele therapietraject past. Maar tijdens een sessie, op het moment dat hij zich ontrolt, is route en richting vaak allerminst duidelijk. We kuieren eens wat rond, losjes zoekend en kijkend, een beetje links en rechts, we vinden een ingang en raken de weg kwijt, lijken toch wat te vinden en we kiezen doelen die we nooit ontdekt hadden als we niet met de stroom meegegaan waren. Zo ontvouwt zich het proces.

1. Welke elementen zijn te onderscheiden bij "met de stroom meegaan"? Nu-momenten die je eenvoudig gewaar bent, en nu-momenten die tot het bewustzijn doordringen. Bij deze laatste behoort de intentie van introspectie en cocreatie, een relationele beweging; momenten van kaïros, bezwangerd van aanwezigheid en de drang om te handelen, en het moment van ontmoeting/delen en te komen tot een intersubjectief contact.
2. Wat zorgt voor de stroom en waardoor wordt die geregeld? De drijvende kracht is vooral de behoefte om een

intersubjectief contact tot stand te brengen. Hier spelen drie motieven mee. Ten eerste van elkaar inschatten waar je staat in het intersubjectieve veld, intersubjectieve oriëntatie. Ten tweede het delen van de beleving om gekend te worden. De cliënt kan zo een nieuwe manier van samenzijn ervaren. Ten derde zichzelf definiëren en herdefiniëren met behulp van de reflectie van zichzelf door de ogen van de ander.

3. Wat is de natuur van het “met de stroom meegaan”? Het proces is spontaan en onvoorspelbaar en heeft een mate van toevalligheid, een spoor vinden en ontsponen, misverstanden en vaagheid. Stern noemt dit “sloppiness”.
4. Waar leidt “met de stroom meegaan” toe?
 - a. Het resulteert in dramatische therapeutische veranderingen.
 - b. In voortschrijdende impliciete veranderingen van de therapeutische relatie die gewenste veranderingen mogelijk maken.
 - c. Het biedt een basis om expliciet materiaal te exploreren.
 - d. Het is een aanzet tot interpretaties.

11. De verwevenheid van het impliciete en het expliciete

Beelden, gevoelens en intuïtie vragen om verwoordingen. En omgekeerd, woorden en gedachten worden vertaald naar beelden, gevoelens en intuïtie. Taal is het vehikel om ervaring met een verhaal weer te geven. Al zoekende naar goede verwoordingen wordt steeds gecheckt of de woorden kloppen met de ervaring. De therapeut observeert de verteller en kijkt naar zijn gemak, moeite, naar zijn lichaamstaal, zijn aarzelingen en zijn stelligheid, waar hij blokkeert, gespannen, gefrustreerd of geraakt is, zijn moeite en inspanning, veranderingen in de flow, de snelheid, het volume, de kracht, opluchting, verrassing, verbazing, en hoe de verteller zijn verhaal presenteert. Elk van deze impliciete ervaringen zouden een zinvolle focus voor een therapeutische

interventie kunnen zijn. Enerzijds is er sprake van het intersubjectief delen van impliciet materiaal dat wordt gepresenteerd in een expliciete verhaalvorm. En zelfs terwijl onze aandacht gefocust is op de woorden die langskomen, blijven we fijngevoelig afgestemd op de impliciete ervaring en boodschap die erin schuilt.

12. Het verleden en het nu-moment

Omdat we alleen in het nu leven speelt de invloed van het verleden op het nu en van het nu op het verleden zich slechts in het nu-moment af. In het nu-moment ontmoeten verleden en heden elkaar.

Hoe heeft het heden invloed op het verleden? Het idee van de herinnering die zich in het nu afspeelt (present remembering context), wordt breed gedragen. Herinnering gaat over het complete amalgaam van in het nu plaats vindende percepties, sensaties, kennis, geraaktheden, gevoelens en handelingen die we ondergaan, bewust en onbewust, impliciet en expliciet. Herinnering speelt zich dus in het nu af, met alle gewaarwordingen die daarbij horen. Dus psychotherapie gaat niet over het veranderen van het verleden, maar over hoe om te gaan met de gewaarwordingen in het nu.

Heeft het verleden invloed op het heden? Natuurlijk hebben allerlei bewuste en onbewuste patronen, kennis, beelden, sferen en reflexen die in het verleden zijn opgebouwd, hun invloed op het heden. Psychotherapie gaat dan over het zich bewust worden van hun invloed op het heden, en of die invloed nog bijdraagt aan het leven dat men wil leiden.