

# VERDEN I ET SANDKORN



Spædbarnsforskeren Daniel Stern bruger en forskningsmetode, han kalder 'mikroanalytisk interviewteknik'. Først optager han et menneskes adfærd under morgenmåltidet, f.eks. i 20 min i alt. Hans tese er, at ALT vi gør, er et hologram af, hvem vi er – og hvilke ubalancer vi måtte have i vort liv.

Dvs. blot selve akten at lave en kop the eller kaffe, måden vi spiser på, måden vi spiser på, måden vi tager bad på, måden vi vækker vore børn på, det fortæller hele historien om, hvem vi er.

Hvad betyder det egentlig i praksis?

I RELATIONEN TIL DIG SELV. I den helt intime relation til os selv er det mest interessante, om krop, tanke og følelse følger hinanden. Eller om de forskellige dele af os modarbejder hinanden, såvel i intentionalitet som tempo. F.eks. hvis du mest af alt har lyst til at blive liggende i sengen – men slæber dig op af den, så vil modsætningsforholdet mellem tanke, følelse og adfærd tydeligt kunne aflæses. Du mærker det indeni som at alt er tungt, og udenpå kan man se, at du måske slowmotionagtigt slæber dig gennem diverse aktiviteter, det er sur pligt at udføre.

Helt banalt, hvis du er midt i at tage et glas for at hente vandflasken og hælde et glas vand op – og du kommer i tanker om, at du har glemt at tømme opvaskemaskinen, så afbryder du måske dig selv i den første handling for at begynde at tømme maskinen. Halvvejs kommer du i tanker om, at du altså er tørstig og henter vandflasken. Falder i staver over vand-drikningen, inden du med et støn vender tilbage til opvaskemaskinen. Dvs. din eventuelle zappeagtige adfærd og de ting, du har dømt som dårlige opgaver at udføre, som derfor bliver trægt udført, kan tydeligt registreres. Både mærkes indeni dig, og tydeligt ses udenpå.

Samme form for struktur, som du ubevidst var underlagt i forbindelse med morgenmåltidet, benytter du måske, når du senere på dagen skal løse en arbejdsopgave. Jager overfladisk gennem opgaven, mens du er i gang med at tjekke mails, så begge dele kun bliver gjort halvhjertet?

Forestil dig i stedet, at du er centreret i kroppen, har en nogenlunde rettethed i tanken, og ikke er domineret af en bestemt følelse af f.eks. jag og travlhed, mens du først løser den vigtige arbejdsopgave. Og næst går online og håndterer de 10 vigtige mails, uden at andet forstyrrer dét arbejde.

Strukturen forfølger dig, når du senere skal løbe din eftermiddagstur. Presser du tommelskruerne omkring dig og jager af sted, selvom det gør ondt i benene? Eller kontakter du åndedrættet, varmer roligt kroppen op, så den har behag ved turen? Galopperer tankerne derudad, mens du knap opdager, hvilket slags vejr det er, hvilke smukke blomster der er på vejen? Eller er du så meget i flow med løbet, at tankerne stilner, og kroppen har bevæg og glæde ved at være i aktivitet?

I RELATIONEN TIL ANDRE kigger Stern bl.a. på, om vi er 'musisk afstemte' i vore bevægelser, adfærd og kommunikation. Han ser på vores 'affektive afstemning'. F.eks. hvis et af mine børn kommer og fortæller mig noget, mens jeg laver morgenmad, og jeg kun hører efter med et halvt øre, fordi jeg skal nå at smøre madpakker, så vil vores kommunikation tydeligvis være asynkron og uafstemt. Barnet der er optaget af sin historie bevæger sig i krop og ansigtsmimik rytmisk i forhold til sin fortælling; jeg danser ikke med.

Så man kan lave en hel personligheds karakteristik og påpege ubalancer, alene ved at lave en videooptagelse af morgenmadsadfærden. Man kan aflæse, hvordan vi løser opgaver, hvordan vi relaterer til os selv, og hvordan vi relaterer til vores familie.

Stern har bragt det et skridt videre i form af, at han interviewer mennesker, mens han sidder sammen med vedkommende og ser videooptagelsen af morgen-seancen. Sammen sætter de ord på, hvad der udfolder sig. Dvs. han registrerer, analyserer og validerer på én og samme tid sammen med personen – om dét han ser skal forstås på den måde, som han ser. Efter dette interview mener Stern at have en komplet personligheds-struktur beskrivelse samt en beskrivelse af de aktuelle ubalancer i personens liv. Der behøves ikke nogle fancy test eller anden form for clairvoyance. En omhyggelig evne til at registrere, udfoldes ubønhørligt de steder, hvor det kan være relevant for en person at arbejde på at højne sit fokus, koncentration og nærvær i løbet af dagen.

Alt er udfoldet, alene ud fra denne situation.

*Forestil dig at lave en sådan videooptagelse af dig selv og se den igennem sammen med en person, der er god til at være registrerende og neutral. Det kan blive en vigtig nøgle til at få brudt nogle af de næsten ubevidste dårlige vaner, der fastholder dig i bestemte ubalancer.*