

RAT

SDI som process, utgår från något som kallas för RAT, som är en förkortning av "Relationship Awareness Theory". Eller i en försvenskad form, något som kan kallas "relations medvetande teori"

Grundare av RAT är psykologen, Elias Porter. Han föddes 1914 och ingick i högre form av medvetande 1987. Porter tillhörde en grupp samtida som Carl Rogers, Thomas Gordon, Abraham Maslow och Will Schutz. Alla dessa har bidragit till forskningen i beteendevetenskap. Porter fann en del inspiration hos profiler som Carl Rogers, Kurt Lewin och Erich Fromm.

Porter insåg att vårt beteende är styrt av motivation att stärka självkänslan.

För att förstå en annan individ kan vi bara använda oss av beteendet. Beteende är i sin tur ett medvetet val som utgår från de möjligheter som vi för ögonblicket kan uppfatta stå till buds genom perception. Genom att öka vårt självmedvetande kan vi expandera perception. Därmed får vi ett större handlingsutrymme i vårt beteende.

Porter menar att vi är som vi är vad gäller våra motiverande krafter, de är till stor del opåverkbara och en delmängd av den värdegrund vi har. Vilka dessa motiverande krafter är, för var och en av oss, är vad RAT och SDI kan synliggöra.

Porter ville i första hand producera ett verktyg som var användbart för individen själv och inte ett allmänt diagnostiskt verktyg eller något som förutsade ett möjligt beteende.

RAT är alltså den underliggande teori som SDI vilar och ett strukturerat sätt att uppnå på bättre relationer genom ökad självinsikt.

Det RAT gör, genom SDI processen, är att synliggöra dessa motivations mekanismer.

RAT vilar på fyra grundpelare eller "teser";

1. Den första är att vi i våra mänskliga relationer strävar efter att stärka självkänslan.
2. Den andra tesen är att det finns två tillstånd i vilka vi söker nämnda mål; När vi mår bra och när vi inte mår bra.
3. Den tredje tesen har att göra med att när våra personliga styrkor överdrivs kan dessa uppfattas som svagheter.
4. Den fjärde tesen handlar om vår perception. När vi tolkar någons beteende gör vi det med ett filter som är produkten av våra egna upplevelser.

Det finns inte några sanningar eller rätt och fel i relationen mellan två individer så länge relationen fungerar. Det betyder bara att vi alla upplever andra på ett högst personligt sätt.