

Kapitel 8

AFFEKTIV RESONANS OG TRACKING

Vores evne til *affektiv resonans* er et kraftfuldt værktøj, når vi skal etablere en stærk rapport. Mennesket er udstyret med evnen til at kunne føle det, andre føler, og med hjælp af denne er vi i stand til at følge udviklingen af en anden persons kropslige affektive responser og udtryk. Det er den samme evne, vi bruger i empatien, når vi mærker og rummer det, en anden person oplever. Evnen kan trænes, så vi ganske hurtigt kan komme i resonans med et andet menneske og dermed i os selv opleve deres kontakt til og forsvar mod egne affekter, emotionelle følelser og integrationsprocessen.

Når vi som facilitator skal tune os ind på at være i affektiv resonans, betyder det vi skal være opmærksomme på, hvordan klientens affektive aktiveringer mærkes i/ påvirker vores egen krop og følelse. Det er en affektiv spejling, der giver os øjeblikkelig information om den andens affektive tilstand. Når klienten er i kontakt med den emotionelle følelse og intensiteten naturligt forhøjes, eller når forsvaret dæmper den eller lukker den helt ned, kan vi som facilitator mærke det. Det er også i den affektive resonans, det bliver muligt for os at med-regulere affekten eller emotionen. Det vil sige støtte klientens regulering ved selv at rumme den emotionelle proces.

For at kunne udføre denne *affektive spejling* kræves det, at facilitatoren selv er trænet i at rumme og regulere egne emotionelle aktiveringer. Hvis facilitatoren ikke har den træning, vil hun ikke kunne spejle klientens aktiveringer, fordi hendes eget forsvar tager over. Hvis for eksempel klienten udtrykker en sorg, som facilitatoren har store problemer med at acceptere i sit eget liv, vil den affektive resonans blive brudt. Facilitatorens forsvar lukker for den affektive spejling, hvilket påvirker den empatiske resonans og klientens integrationsproces negativt.

Den affektive spejling kan fortælle os dels om intensiteten af den affektive ladning og dels om, i hvor høj grad forsvaret er aktivt. Når der sker en emotionel aktivering, ændres den åbne, parasympatisk aktiverede ro og kontakt med baggrundsfølelsen til en høj-intens sympatisk aktivering i kroppen. Det er i den høje emotionelle intensitet, at den naturlige regulering finder sted. Hvis den emotionelle intensitet bliver for høj i forhold til, hvad klienten er vant til og kan rumme, vil den emotionelle proces blive stoppet og angst aktiveret. Klientens tolerance-vindue er blevet overskredet, hvilket medfører, at forsvaret stopper emotionens udtryk, hvorefter angsten fjerner bevidsthedens fokus fra den. I affektiv spejling oplever facilitatoren angsten som et skift i det kropslige udtryk: fra en intens stabil emotionelt følelsesmæssig kontakt hos klienten til et hurtigere og mere ustabil udtryk. Som om det emotionelle udtryk presses inde fra klienten. Øjnene udvider sig lidt, pupillerne bliver mindre, og klientens vejrtrækning bliver hurtigere og mere overfladisk. Ved en kraftfuld angstaktivering kan vejrtrækningen nærme sig hyperventilation. Angstens opgave er at fjerne personens bevidsthed fra den ikke-regulerede emotionelle aktivering. Det er en dissociation fra integrationsprocessen, og emotionen kan ikke reguleres, før angsten er opløst og der er genetableret kontakt til den emotionelle aktivering. Facilitatorens opgave bliver derfor nu

først og fremmest at støtte en opløsning af angsten og derefter genoprette kontakt til den ikke-regulerede emotionelle aktivering.

Det er vigtigt at opdage angstens aktivering så hurtigt som muligt, så den kan reguleres og kontakt til integrationsprocessen kan genoptages. Hvis angsten bliver for intens, inden den er reguleret, vil klientens forsvar træde til og lukke for al emotionel følelsesmæssig kontakt, ligesom det er beskrevet i afsnittet om angst. Forsvarsintensivering opleves af facilitatoren i den affektive spejling som et fravær af naturlig affektiv aktivitet og åbenhed hos klienten. Det er svært at opnå affektiv resonans, og der vil være brug for interventioner, der kan opløse forsvaret.

Med empatisk indføling og affektiv resonans støtter facilitatoren klientens kontakt til følelsen og den emotionelle følelse. Facilitatoren bruger sit eget affektive system som termostat og justerer med interventioner, så den emotionelle intensitet ikke bliver for høj og går over i angst og forsvar. I en proces, der kaldes *affektiv tracking*, følger facilitatoren integrationsprocessen ved hjælp af affektive spor i personens adfærd og udtryk.

Affektiv tracking

De emotionelle aktiveringer og forsvaret mod dem påvirker hele den menneskelige organisme. Kontakt til eller fjernelse fra den emotionelle følelse og integrationsprocessen påvirker den naturlige åbenhed i vores kognition, krop og relationer til andre. Når forsvaret er aktiveret, er vi oftest ubevidste om det; vi indser ikke, at vi forsvarer os. Selvom vi ikke er bevidste om, hvad der sker, kommer den emotionelle aktivering og forsvaret dog alligevel til udtryk i vores tankemønstre, i kroppen og i relationen til andre. Som facilitator kan vi bruge disse udtryk som spor, der leder til integrationsprocessen og den ikke-regulerede emotion. Ved hjælp

af affektiv resonans kan vi opfange spor af de affektive responser og af forsvaret, der viser, at den affektive ladning udtrykkes, er ved at bryde igennem forsvaret eller holdes tilbage. Processen kaldes Affektiv tracking, hvor vi bruger informationer fra det, der bliver sagt – *verbal tracking*, fra relationen vi er i – *relationel tracking*, og fra den kropslige proces – *somatisk tracking*.