

INDHOLD

Indledning	3
Del I Udfordringen	
1. Konflikter, besværligheder og problemer	9
Affekter	11
Emotioner	12
Emotionelle sår	14
2. Forsvaret	16
Angst	17
Forsvarssystem og - mekanismer	22
3. Integrationsprocessen	32
Den emotionelle følelse	34
Den affektive cyklus	35
Integrationstragten	36
Del II Inquiry-processen	
4. Inquiry	41
Interventioner	42
Vertikal Inquiry	45
Ord der beskriver følelsen	46

5. Sindets integrerende kvaliteter	49
6. Proceskontrakten	52
7. Rapport	56
8. Affektiv resonans og tracking	59
Affektiv tracking	61
9. Verbal tracking	63
Følelsesmæssig kontakt i nuet	64
Ordnes affektive ladning	65
Klarhedsskabende interventioner	66
Virkelighedskonfrontationer	68
Konsekvensstøttende teknikker	71
Intervention ved kognitiv dissonans	73
Horisontale interventioner	74
Feedback	77
10. Relational tracking	80
Interaktionsdynamikken	81
11. Somatisk tracking	88
Kropsbevægelser	89
Kropspositioner	92
Vejrtrækning	94
Stemmen	96
Øjnene	99
12. Modstand	102
Modstandens dynamik	103
At møde modstanden	104
13. Proces og afslutning	109
Psyko-edukation	109
Afslutning	110
Epilog	114

INDLEDNING

Affective Inquiry er en kommunikationsmetode, der bruger informationer fra vores autonome affektive responssystem til at finde løsninger på de udfordringer, konflikter og problemer, vi mennesker møder i livet. Ved at lære hvordan man opdager og forstår de affektive responser i den verbale og non-verbale kommunikation, kan vi støtte andre til selv at finde løsningen på de udfordringer, de har. Affective Inquiry er en effektiv og empatisk kommunikationsteknik, der involverer hele mennesket. En teknik, der hjælper os med at gå fra konflikt og polaritet til klarhed og flow.

Metoden kan bruges i alle situationer, hvor der er brug for at finde nye muligheder og veje i livet. Fra helt almindelige problemer, som for eksempel hvorvidt vi skal sige "ja" til et tilbud om et nyt arbejde til at forstå og løse de konflikter eller personlige kriser, vi er i. Affective Inquiry er en professionel problemløsende samtalemethode, der kan bruges ved kortere samtaler eller i længere terapeutiske forløb. Samtidig er den et effektivt værktøj, der kan hjælpe os med vores egen personlige udvikling og til bedre at forstå os selv og vores relationer med andre.

Affective Inquiry er en videreudvikling af kommunikationsteknikken Process Inquiry, udviklet af den amerikanske psykolog

Stéphano Sabetti¹, som bruger viden fra neurovidenskaben og emotionsforskningen i forståelsen af menneskets indre og relationelle dynamik. Den teoretiske baggrund er grundigt beskrevet i bogen ”Emotioner af liv - følelsens funktion, dynamik og helende kraft”, og vi vil til at starte med give et kort resumé af dens konklusioner.²

1. Sabetti, S. (1991)

2. Tidén, M. (2019)

