

Kapitel 4

INQUIRY

För att facilitera den emotionella reglerings- och integrationsprocessen använder vi oss av en kommunikationsteknik som kallas inquiry. Ordet inquiry kan översättas till ”undersökning” eller ”utredning”. Det är med hjälp av inquiry vi kan upptäcka och upplösa försvarets aktivering och tillåta den naturliga reglerings- och integrationsprocessen.

Försvaret mot de oreglerade emotionerna är en integrerad del av personligheten, vilket betyder att det automatiskt styr vårt beteende och vårt medvetandefokus. Vi upplever därför försvarets aktivitet som en naturlig del av den vi är och hur vi agerar. Detta innebär att personligheten har en automatisk tendens att försvara sig mot den oreglerade emotionen och integrationsprocessen. Om vi inte är medvetna om denna dynamik följer vi alltid försvarets undvikandebeteende som en del av vårt normala beteende, utan att ifrågasätta det.

För att kunna integrera en oreglerad emotion behöver vi därför störa eller avbryta personens automatiska beteende. Denna störning ska vara tillräckligt kraftfull för att öppna det låsta försvaret, men samtidigt inte för kraftfull, då det kan leda till en ökad aktivering av försvaret. För att uppnå denna balans använder vi oss av inquiry-tekniker som effektivt stör försvaret

och faciliterar en klar kontakt med känslan. Därefter använder vi oss av inquiry för att stödja integrationsprocessens utveckling, fram tills den oreglerade emotionen är uttryckt, reglerad, och personen kan se en lösning på sitt problem.

Affective Inquiry kan beskrivas som en aktiv process där det ställs förtydligande frågor om det som upplevs, uttrycks eller tänks. Med hjälp av inquiry undersöker vi den underliggande orsaken till ett problem eller en konflikt. Affective Inquiry används för att klarlägga de underliggande känslomässiga (affektiva) fakta, eller dynamiker, som orsakat problemet. Det är en process där den som faciliterar utforskar eller ställer förtydligande frågor om de affektiva responsprocesserna i nuet. Därmed medvetandegörs den inre konflikten och emotionell reglering möjliggörs.

Den som utför en inquiry kallas för facilitator (från latinets *facilis* som betyder ”att göra lättare”) och har till uppgift att stödja (facilitera) klienten att själv uppleva, förstå och följa sin egen process fram till lösningen på sin utmaning eller sitt problem. Facilitatorn ansvarar för samtalets struktur och process. Personen som hjälps i en Affective Inquiry kallas för en *klient* för att understryka det jämbördiga förhållandet i samtalet och att det är klienten själv som har lösningen på sitt problem, inte facilitatorn.

I den problemlösande eller terapeutiska interaktionen räcker det inte att facilitatorn enbart följer det personen uttrycker verbalt. För att störa normala beteende- och tankemönster, som delvis är ett försvar, krävs att facilitatorn går emot och rubbar personens typiska sätt att förhålla sig till sig själv och andra. Facilitatorn kan till exempel fokusera på det personen känner, när hen uppfattar att klienten använder sig av sin berättelse för att undvika att känna efter.

Andra exempel är när en person säger sig inte vara irriterad trots att facilitatorn kan höra irritation i rösten, eller förhåller sig otydligt och oengagerat till ett ämne, trots att hen säger att hen vill hitta en lösning. I bägge dessa fall stör facilitatorn genom att påtala diskrepansen mellan det som sägs och det som uttrycks på andra sätt. Då en för stor störning kan leda till ett ökat försvar är det viktigt att den utförs på ett inkännande sätt, med lagom mycket intensitet så att försvaret kan öppna sig utan att strax därefter igen stänga av för kontakt.

Affective Inquiry stödjer en så kallad *bottom-up*-process, vilket betyder att klienten tillåts uppleva sina egna naturliga responsprocesser (affekter och emotioner). Klienten kan därigenom uppnå självförståelse, insikt i problemets lösning och en inre motivation till beteendeförändring. Detta till skillnad från en *top-down*-process, där man använder sin kognitiva förmåga för att skapa en viljestyrd beteendeförändring.

Interventioner

Kommunikationsteknikerna i Affective Inquiry kallas för interventioner. Ordet kommer från latinets *intervenire*, som betyder att ”komma emellan”, det vill säga att störa ett skeende. Interventionerna används för att störa försvarets dynamik och beteendemönster, samtidigt som de stödjer klienten i att ta ansvar för de utmaningar hen står inför. Interventionernas funktion är att rikta medvetandefokus mot det personen undviker. I en Affective Inquiry är det viktigt att facilitatorn inte tolkar, diskuterar eller kommer med förslag till det som klienten säger, utan istället att med hjälp av interventionerna stödja hen i att uppnå och stanna i känslomässig kontakt med sig själv och integrationsprocessen. Därigenom kan klienten hitta sina egna svar.

Med inquiry-interventionerna använder vi oss av det klienten uttrycker i nuet för att klarlägga det hen försvarar sig mot. Som i följande exempel:

Sven: Livet är svårt ...
 F: Kan du känna det som är svårt?
 Sven: Jaa ... (sväljer ett par gånger).
 F: Och hur är det?
 Sven: (nickar sakta) Jag upplever att jag måste kämpa hela tiden ...
 F: Kämpa mot vad?
 Sven: ... mot att jag är ledsen över det som hänt ... (tårar trillar ner för kinden).

Upplevelsen av och tanken på att det är svårt är ett försvar mot att känna den sorg som är aktiverad. De är ett uttryck för kampen mot sorgen. Försvaret har stoppat den mänskliga organismens naturliga sorgsrespons, vilket leder till att Sven upplever livet som svårt.

Genom att ställa frågor om upplevelsen av det som är svårt störs Svens försvarsbeteende. Med interventionen stödjer vi ett skifte, från försvarets mentala fokus till en direkt känslomässig upplevelse. I den direkta känslomässiga upplevelsen träder den emotionella aktiveringen fram i förgrunden, den intensifieras och får möjlighet att uttryckas. Den inre konflikten som uppstår när försvaret stoppar det emotionella uttrycket upplöses och problemet finns inte längre.

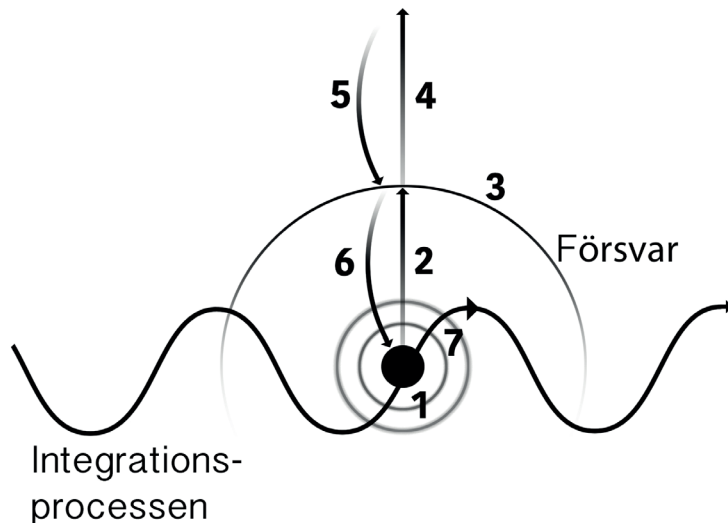
Det är samma dynamik som gäller för alla problem och personliga utmaningar. Det finns alltid ett kognitivt försvar – i form av ett mentalt beteendemönster – som förhindrar medveten kontakt med

den inre konflikten och den oreglerade emotionen. Det är därför vi på olika sätt alltid frågar direkt om vad klienten känner. Därmed stöds klienten i att bryta det kognitiva försvaret och bli medveten om den inre konflikten. Med bevarat fokus på den inre konflikten växer den tillbakahållna emotionella aktiveringen i känslomässig intensitet, tills den framstår klart i medvetandet. Emotionen uttrycks och konflikten upplöses, som i exemplet nedan:

Eva: Jag blir så trött av att lyssna på min man ...
 F: Känner du den tröttheten i kroppen?
 Eva: Ja ... (suckar djupt). Det är så jobbigt ...
 F: Hur känns det? (fokuserar på att upplösa försvaret)
 Eva: (nu lite orolig) ... frustrerande.
 F: På vilket sätt?
 Eva: Jag känner mig irriterad ... (nu med mera energi).
 F: Irriterad? Över vad?
 Eva: Ooh (blir röd på halsen och i ansiktet). Jag blir så trött och arg på honom och hans ursäkter!

Evas trötthet är ett symptom på försvaret mot att känna vreden mot sin man. I inquiryn frågar vi direkt om problemets symptom – upplevelsen av trötthet – och faciliterar därmed kontakt med den inre konflikten. Därefter utvecklar sig den affektiva och känslomässiga kontakten till en klar emotionell känsla och dess uttryck. Med hjälp av inquiry behåller vi ett känslomässigt fokus så att klienten får möjlighet att uppleva den emotionella känslan som hen annars undviker.

Inquiry-tekniken nystar upp problemets komplexitet. Problem och konflikter blir komplexa i tanken, då tanken är en del av försvaret mot problemets orsak. Med Affective Inquiry sätter vi fokus på känslan, som leder till det emotionella uttrycket och den enkla lösningen.



Figur 7. Dynamiken i Affective Inquiry

En oreglerad emotion är aktiverad och stoppad av försvaret (1). Rädslan aktiveras och avlägsnar känslomässig kontakt med emotionen och den inre konflikten (2). Det kognitiva försvaret aktiveras (3) och avlägsnar kontakten med rädslan (4). Med Affective Inquiry flyttas fokus tillbaka på rädslan och det kognitiva försvaret (5) och frågar direkt om det personen undviker – den inre konflikten och den emotionella aktiveringen (6). I kontakt med den emotionella aktiveringen faciliterar inquiry en fortsatt emotionell känslomässig kontakt med integrationsprocessens utveckling (7).

Vertikal inquiry

Affective Inquiry är med få undantag alltid vertikal, det vill säga har en vertikal riktning i förhållande till integrationstratten (figur 6). Inquiryn sätter alltid fokus på den underliggande affektiva laddning som försvaret undviker. Detta betyder att den grundläggande principen för varje inquiry-intervention är att öka den affektiva laddningen och kontakten med integrationsprocessen. Om den affektiva laddningens intensitet inte ökar fram till det emotionella uttrycket beror det på att försvaret lägger lock på den och minskar den emotionella intensiteten. Den vertikala kvaliteten

i inquiryn är ett effektivt verktyg för att stödja ett fokusskifte, från försvarets mentala, abstraherande fokus till ett kroppsligt, upplevelsemässigt fokus. Försvarets uppgift är att undvika och därmed behålla kontroll över den emotionella laddningen. Det får oss att säga saker som: ”jag behöver tid ...”, ”jag är inte säker på vad jag känner ...” och ”jag känner inte något ...”. Det är yttranden som visar försvarets undvikandemanövrer och som facilitatorn inte ska rätta sig efter. Istället ställs frågan alltid direkt till den affektiva laddningen som undviks.

Den vertikala kvaliteten som konfronterar försvaret gör inquiry-processen ”het” – affektivt energifylld och livlig. Därigenom frigörs den livsenergi som vi annars håller i schack med försvaret. För att bemästra denna faciliteringskvalitet krävs träning och det är just denna kvalitet som gör Affective Inquiry så givande, både för klienten och för den som faciliterar.

Att sätta ord på känslor

En förutsättning för en lyckad inquiry är att klienten ska komma i medveten kontakt med sina känslor och kan sätta ord på vad hen känner. Därför krävs det också att den som faciliterar kan urskilja vilka ord som är ett uttryck för en känsla och vilka ord som beskriver situationer som skapar en känsla. Upplevelsen av att vara mobbad är till exempel inte en känsla. Det är istället en beskrivning av det som hänt, vår tolkning av en situation, som orsakar det vi känner, till exempel att det gör ont och/eller att vi blir ledsna eller arga.

Ord som beskriver det vi känner

Ord som beskriver det vi känner refererar direkt till upplevelser av kroppsliga responsprocesser. De kan indelas i följande grupper: *bakgrundskänslor, emotionella känslor, andra affektiva känslor och kroppsliga upplevelser när vi försvarar oss mot en emotion.*

Ord som beskriver *bakgrundskänslor* förmedlar upplevelsen av den kroppsliga homeostatiska processen, den omedvetna och medvetna feedbacken av kroppens livsprocesser, till exempel:

varmt, kallt, pirrande, livfullt, tryckande, pulserande, stickande, energifyllt, spänt, kraftlöst, trött, mjukt, tungt, lätt, avslappnat, i flow, flytande, rörligt.

Ord som beskriver *emotionella känslor* förmedlar upplevelsen av de emotionella processerna i olika intensitet, till exempel:

glad, ledsen, arg, sorgsen, irriterad, skräckslagen, lycklig, kärleksfull, trist, hatisk, rädd, sur, vemodig, glädjefull.

Ord som beskriver *andra affektiva känslor* är beskrivningar av andra homeostatiska överlevnadsprocesser, till exempel:

attraherad av, plågad, nyfiken, upphetsad, hungrig, törstig, överraskad.

Vi har också *kroppsliga upplevelser när vi försvarar oss mot en emotion*. Dessa är ofta kopplade till obehag av olika grad, till exempel:

tom, depressiv, obekvämt, melankolisk, hjälplös, rastlös, nervös, osäker, otålig, motstånd.

Genom att fokusera på de ord som beskriver det vi upplever, kan den oreglerade emotionella känslan ofta snabbt urskiljas och komma i förgrunden av medvetandet.

Den känslomässiga upplevelsen, hur vi tolkar den och hur vi sätter ord på den, är subjektiv. Det finns därför inte klara gränser mellan

de tre grupper av ord som beskriver känslor. En känsla av kyla kan till exempel vara både en bakgrundskänsla av reell kyla i kroppen och ett försvar mot en oreglerad emotionell känsla. Detta är dock i praktiken inte något problem. Vid båda tillfällena fokuserar vi på hur processen utvecklar sig vidare när vi frågar och skapar klarhet om vad ordet är ett uttryck för.

Ord som beskriver tolkningar av situationer som orsakar det vi känner

Genom att använda dessa ord undviker vi kontakt med den verkliga känslan. Med orden försvarar vi oss mot känslan och undviker det vi egentligen känner. I verkligheten distanserar de oss från att känna en aktiverad oreglerad emotion. Orden förklarar orsaken till obehaget som vi upplever, till exempel:

osynlig, kränkt, dålig, avvisad, fel, negligerad, ovälkommen, hoppfull, otillräcklig, missförstådd, ensam, bedragen, mobbad, inte god nog, kvalificerad, sviken, inte beredd, förväntansfull, hopplös, utanför, dum.

Vid denna typ av uttalanden frågar vi i inquiry om känslan som hänger ihop med det som beskrivs, till exempel: Hur känns det att vara ensam? ... osynlig? ... dum? och så vidare.