

INLEDNING

Livets komplexitet, våra problem och konflikter, skapas när vi inte accepterar den verklighet vi lever i. Istället kämpar vi mot den eller flyr ifrån oss själva och upplevelsen vi har. Vi försöker att förändra situationen vi är i, vi försöker få andra att agera på annat sätt eller låtsas som ingenting. Dessa beteenden kan verka förnuftiga, men är i verkligheten oftast en del av vårt motstånd. Vi vill inte acceptera det vi möter i livet och den obehagliga känslan vi upplever. Om vi vill leva ett liv i balans utan den stress och det obehag som våra problem och konflikter skapar, behöver vi stanna upp, våga lyssna inåt och möta det vi känner. Det finns inga genvägar. Ett liv i samklang mellan den vi är och omvärlden är en konsekvens av att vi vågar möta och acceptera oss själva som vi är.

Människan innehåller en naturlig inre strävan mot balans, helhet och utveckling. Denna strävan kan ses tydligt i den fysiska kroppen, där homeostasen autonomt ser till att vårt inre biologiska tillstånd är optimalt för kroppens fortlevnad. Denna autonoma strävan mot helhet existerar också i vårt psyke i form av den så kallade integrationsprocessen som autonomt balanserar hur vi mår, om vi tillåter den. Men vi har lärt oss att inte lita på integrationsprocessen och har därför avskurit oss från kontakt med den. Med hjälp av *Affective Inquiry* kan vi återetablera kontakten.

Det konflikt- och problemlösande samtalet handlar i sin essens om att stödja en person i att möta och uttrycka de känslor och uppfattningar som hen, ofta omedvetet, håller tillbaka. När de tillbakahållna känslorna uttrycks och accepteras, försvinner den inre konflikten och det som hen trodde var problemet. Utifrån detta perspektiv är alla utmaningar vi möter en möjlighet till personlig utveckling. När vi kan acceptera tidigare oaccepterade delar av oss själva ökar vår förmåga att stå för den vi är i livets alla facetter. Vi utvecklas genom att acceptera och därmed integrera den vi redan är. Affective Inquiry har skapats för att underlätta denna utvecklingsprocess.

Affective Inquiry är en samtalsmetod som använder information från människans autonoma affektiva responssystem för att lösa de konflikter och problem som uppstår i livet. Det är en effektiv och empatisk kommunikationsmetod som involverar hela människan. Det är en metod som hjälper oss att gå från konflikt och polaritet till klarhet och flow. Genom att upptäcka och förstå de affektiva responserna i den verbala och icke-verbala kommunikationen, kan vi stödja andra att möta och komma vidare med de utmaningar de ställs inför.

Affective Inquiry kan användas vid alla typer av problem och i situationer där vi behöver hitta nya möjligheter och vägar i livet. Det är en professionell samtalsmetod som kan användas vid kortare problemlösande samtal, coaching eller vid längre terapeutiska förlopp. Det är samtidigt ett effektivt verktyg som kan hjälpa oss i vår egen personliga utveckling, att förstå oss själva och våra relationer med andra.

Affective Inquiry är en vidareutveckling av kommunikationstekniken Process Inquiry som utvecklades av den amerikanska

psykologen Stéphane Sabetti (1991). Affective Inquiry bygger på teorier från neurovetenskapen och emotionsforskningen för att förstå människans inre och relationella dynamik. Den teoretiska bakgrunden har utförligt beskrivits i boken *Känslan av liv – Om känslornas funktion, dynamik och helande kraft* (Tidén, 2020).