

INNEHÅLL

Inledning	5
Del I Utmaningen	9
1. Konflikter, problem och utmaningar	11
Homeostas upprätthåller balansen	13
Vitalitetsaffekter	14
Kategoriska affekter - Emotioner	15
Emotionella sår	17
2. Försvaret	18
Det kroppsliga muskulära försvaret	18
Rädslans funktion och intensitet	20
Det kognitiva försvaret	24
3. Integrationsprocessen	35
Den emotionella känslan	37
Den affektiva cykeln	38
Integrationstratten	40
Del II Inquiry-processen	45
4. Inquiry	47
Interventioner	49

Vertikal inquiry	52	13. Process och avslutning	124
Att sätta ord på känslor	53	Undervisning om psykets dynamik	124
5. Sinnets integrerande kvaliteter	56	Inquiry-processens avslutning	125
Nyfikenhet	56	Kognitiv förståelse	126
Närvaro	57	Beteendeförändring	127
Empati	58		
6. Processkontraktet	59	Del III Affective Inquiry-sessioner	131
7. Rapport	63		
Använd få ord	65	14. Session med Jens	133
8. Affektiv spegling	66	15. Session med Pia	139
Affektiv resonans	67		
Affektiv tracking	68	Avslutande ord	149
9. Verbal tracking	70	Litteraturförteckning	151
1. Känslomässig kontakt i nuet	71	Index	153
2. Ordens affektiva laddning	72		
3. Förtydligande interventioner	73		
4. Verklighetskonfrontationer	75		
5. Konsekvensstödjande interventioner	79		
6. Intervention vid kognitiv dissonans	82		
7. Horisontella interventioner	83		
8. Feedback	87		
10. Relationell tracking	90		
Interaktionsdynamiken	91		
11. Somatisk tracking	102		
Kroppsrörelser	103		
Kroppspositioner	106		
Andningen	108		
Rösten	110		
Ögonen	114		
12. Motstånd	117		
Motståndets dynamik	118		
Att möta motståndet	119		

