



# Kunsten at trives | Artful inquiry

- Har du svært ved at balancere arbejds- og privatliv?
- Har du svært ved at finde ro mellem opgaver fordi du er bange for, at der ikke kommer nye?
- Savner du at have din kreativitet mere med i dit arbejde?

Med Artful inquiry kan du udforske dine spørgsmål gennem den kunstneriske proces.

# En opdagelsesrejse gennem kunst og natur

Kunsten at trives bygger på Artful Inquiry som bl.a. anvendes som et ledelsværktøj i forbindelse med innovation- og transformationsarbejde i organisationer og lederens egen udvikling af lederskab. Det kan beskrives som en opdagelsesproces, hvor man bruger kunst- eller naturbaserede metoder til at udforske et centralt spørgsmål eller en situation. Man kan, for eksempel, starte med at spørge: hvordan kan jeg være mere kreativ i mit arbejde? Eller, hvis man føler sig udfordret af at jonglere mange opgaver, sit familieliv og økonomi på samme tid, kan man vælge balance som tema og spørge: hvad kan hjælpe mig med at skabe balance i mit arbejdsliv?

I processen inkluderer man aktivt sin krop, sind, følelser og sanser gennem at anvende de kunst- og naturbaserede metoder. Dette giver adgang til ubevidst viden om situationen man udforsker og hjælper til at udfolde spørgsmålet og situationen. Et spørgsmål om balance bringer måske nye perspektiver på ens motivation, værdier, og hvad man er drevet af. Dette udfolder sig gennem en kreativ dialog mellem den indre oplevelse og den ydre situation. Det er netop ved at have fokus på både det indre og ydre, at Artful inquiry har potentialet til at styrke personlige ressourcer såsom tillid, empati og meningsfuldhed direkte i praktiske designprocesser.



# Jungs fire måder at vide på

Artful inquiry bygger på Carl Gustav Jungs beskrivelse af vores fire psykologiske funktioner som også kan beskrives som måder at vide på: intuitionen, det mentale, følelserne, og sansninger. I vores samfund har vi prioriteret tankefunktionen, og det har skabt en ubalance, både i den enkelte person og i samfundet generelt. Når vi prioriterer én funktion, tærer vi for meget på den ene side af os selv, og det kan lede til en indre separation fra de andre funktioner. I følge Jung har vi brug for at have alle fire i spil for at skabe en helhedsforståelse af en situation. Når alle fire er lige aktive, fx gennem Artful inquiry, kan vi bygge bro mellem de forskellige sider af os selv og flytte os fra endimensionelle måder at arbejde på til at være i en slags indre samskabelse.

Ved at italesætte og værdsætte alle fire måder at vide på begynder vi at åbne kroppen og sindet til nye perspektiver og indsigter. I Kunsten at trives projektet hjælper det deltagerne til at opleve en indre balance og følelse af helhed. For mange skaber det kontakt til en indre følelse af kreativitet, som er forankret i egne ressourcer og derfor føles autentisk og kraftfuldt.

## Sanserne

'Noget eksisterer i den ydre verden'  
Perception gennem de fem sanser.

## Følelser

'At genkende værdien'  
Subjektiv personlig værdi

## Tænkning

'Genkendelse af logisk mening'  
Intellektuel kognition.

## Intuition

'At ane mulighederne'  
Perception gennem det ubevidste - det der eksisterer i det indre.



# Kunst- og naturbaserede metoder

I Artful inquiry bruger vi metoder der involverer kunstnerisk praksis eller aktiviteter udendørs i naturen, og som muliggør en åben bevidsthed i øjeblikket. Kunstbaserede interventioner stammer fra kunstterapi, hvor de fx bruges til at udtrykke komplekse følelser eller reducere angst. Natur-baserede interventioner bygger på naturens restorative effekt og viden om, at ophold i grønne omgivelser hjælper vores krop og sind til at slappe af og potentielt reducerer stress symptomer. Metoderne er udvalgt både for deres terapeutiske effekt og deres kreative potentiale, for eksempel kan ler både have en positiv effekt på humøret, nedsætte niveauet af stresshormonet cortisol og samtidig åbne op for ens indre forestillingsevne.

Det kan lyde counter-intuitivt, men ved at afsætte 10 minutter til at forme en hjælper i ler, når du fx føler sig presset af et spørgsmål om økonomi, vil du kunne skabe et lille øjeblik af tilstedeværelse i den kreative proces, og åbne op for overraskelse og ny indsigt i situationen. Med regelmæssig brug begynder man at blive bevidst om, hvordan dette sker, og hvordan man kan udvide disse øjeblikke af trivsel og kreativitet.



# Essensen af Artful inquiry

Inquiry betyder 'at spørge', og i essensen er det en eksperimenterende tilgang, hvor man forholder sig åbent, til det der kommer, mens man søger svar gennem metoderne. Den indre proces er derfor lige så vigtig som den ydre aktivitet, og man prøver at byde overraskelser velkommen og give lidt slip på trangen til at rationalisere og analysere. Metoderne kan bruges til at udforske spørgsmål i ens arbejds kontekst såvel som personlige spørgsmål. Ved at have tillid til processen og lade sig guide af de indsigter og nye spørgsmål der opstår, følger man den tråd der er mest meningsfuld. Hver øvelse i Artful inquiry er en lille træning i at leve med uvished, en evne som kan opbygges og hjælpe en med at navigere i større og komplekse situationer.

I eksperimentets ånd er det svært at lave fejl i øvelserne, og kommer der ikke umiddelbart et svar på et spørgsmål, kan det i sig selv være et svar, fx at der er noget der blokerer for det lige nu. I så fald kan man prøve igen og spørge: 'hvad er mit næste spørgsmål?' eller 'hvad har jeg brug for lige nu? Her er det også vigtigt at nævne, at indsigterne kan komme med forsinket virkning. Selvom der ikke umiddelbart ser ud til at være et svar, kan det pludselig dukke op senere. Måske har man formet en hjælper i ler som har tre hoveder, og det er først næste dag, man opdager, at der er tre retninger i ens arbejde som er specielt frugtbare og kræver fokus. Svarerne kommer i sin egen tid.



## Artful inquiry – alene og i fællesskab

For nogle er artful inquiry en personlig praksis til at reflektere og dykke ned i emner eller spørgsmål. Man kan også bruge det til at undersøge sin trivsel direkte, fx: Hvor trives jeg? Hvordan trives jeg, og hvad skal der være til stede eller til rådighed? Eller, hvilke opgaver trives jeg med? Her anbefaler vi at afsætte 20-90 minutter til sig selv, et sted hvor man kan undersøge spørgsmålet uforstyrret.

Mange af deltagerne i Kunsten at trives projektet oplever det som positivt at være sammen med andre omkring denne praksis. I en branche hvor der kan være fokus på at vise kreative overskud samtidig med, at mange sidder alene med sit arbejde, kan det være forløsende at mødes og komme ind i en dybere relation med ligesindede. Det er en tilgang til et professionelt praksisfællesskab som også inkluderer de indre dimensioner af sit virke.

Vi opfordrer til at finde andre at bruge metoderne sammen med, det kan være venner, kolleger eller andre. Gøre det sjovt og legfuldt og se det som et fælles eksperiment. Man kan arbejde med hvert sit emne eller med det samme tema, fx som del af et fælles projektarbejde. I projektarbejde kan metoderne bruges som dialogværktøjer, hvor man starter med at udforske det samme spørgsmål hver for sig, inden man snakker om det. Dette kan hjælpe til, at hver person først har fået emnet foldet ud inde i sig selv og derigennem kan berige samtalen med nye perspektiver.

Vi anbefaler at opbygge god erfaring med metoderne, inden man faciliterer dem for kunder og forretningspartnere. Her vil de kunne bruges som værktøjer til dialog og sammenskabelse.



# Opskrift på Artful inquiry

## Formulér et tema og et spørgsmål

Udgangspunktet er at vælge et emne eller spørgsmål som føles levende og vigtigt at undersøge. Metoden 'The Other Hand' kan være en god hjælper til at udforske et mere åbent udgangstema og finde vejen ind i emnet. Hvis man har mange retninger i sit virke, kan man begynde med at spørge: hvad er det vigtig for mig at fokusere på? eller, hvordan skaber jeg struktur?

Andre eksempler fra Kunsten at trives projektet:

- Hvordan kan jeg have en bæredygtig virksomhed?
- Hvordan sikrer jeg min langsigtede økonomi og pension?
- Hvad er en sund retning for mig?

## Vælg metode

Med temaet valgt, er næste skridt at udvælge en eller flere af de kunstneriske metoder, som man ønsker at arbejde med for at undersøge det gennem forskellige perspektiver. Det kan være én metode, som virkelig trækker i en eller en sekvens af flere. Hvis man vælger flere, kan det være i et sammenhængende tidsrum, fx 1-4 timer eller over flere dage som en kontinuerlig proces. Når først man er i gang, kan det nemt ske, at man vælger andre metoder end planlagt. Det er en del af processen at lytte til situationen, og se hvad der byder sig til. Samtidig er det godt at sætte forholdsvis faste rammer for sig selv, fx tidsrammer, da det skærper ens fokus i processen.

## Udforskning gennem metoderne

Ideen er nu, at man går ind i hver metode med en defineret ramme som hedder: spørgsmål, tærskel, undersøgelse, opsamling/krystallisering.

## Et klart spørgsmål og intention

Et klart spørgsmål som udgangspunkt hjælper til at forstå de svar og indsigter som opstår gennem øvelsen.

## Tærskel

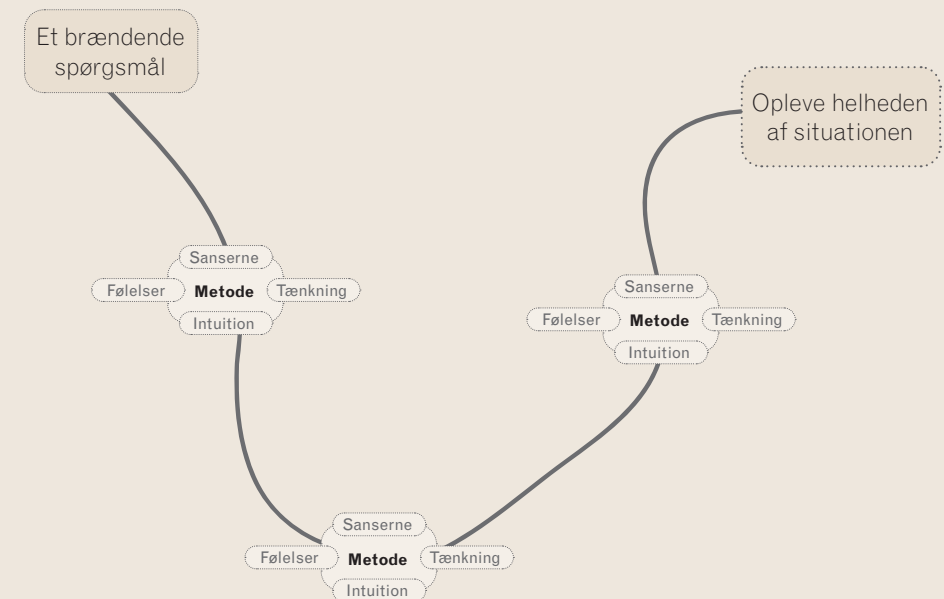
Består af et øjeblik til at rette sit fokus indad mod spørgsmålet og 'gå ind' i undersøgelsen, fx et par dybe vejrtrækninger og lige mærke gulvet under fødderne. I udendørsarbejde kan man markere en tærskel for sig selv, fx to blomster i en græsplæne, som man går ind igennem for at signalere til sig selv, at nu er fokus på spørgsmålet.

## Undersøgelse

Følg metodeopskriften og improviser efter eget behov.

## Opsamling/krystallisering

Afslut med en lille opsamling: fx hvad opdagede man, der var nyt? Dette kan forme udgangspunktet for den næste metode. Vi anbefaler at tage noter med 'The Other Hand' – både tekst og tegninger. Dette former udgangspunktet for den næste metode, hvis man arbejder med en sekvens af øvelser.



# Kunsten at trives – et forskningsprojekt

Kunsten at trives er et forskningsprojekt udført af Silje kamille Alberthe Friis og Annegrete Mølhav, Det Kongelige Akademi for Arkitektur, Design og Konservering i samarbejde med Forbundet Arkitekter og Designere og Design denmark. Projektet er finansieret af Velliv Foreningen. Projektet forløb i 2022-23.

## En guide til opbygning af trivsel gennem dit kreative arbejde

Vi præsenterer her metoderne for at sætte fokus på, hvad du kan gøre lige nu for at håndtere udfordringer og opbygge trivsel direkte i dit praktiske arbejde. Formålet med værktøjskassen er at hjælpe dig til at finde alternative arbejdsgange og udvikle dem med udgangspunkt i din egen viden, adfærd og kerneopgaver. Vi håber også, at metoderne kan inspirere samtaler og fællesskab omkring mental sundhed i vores branche.

