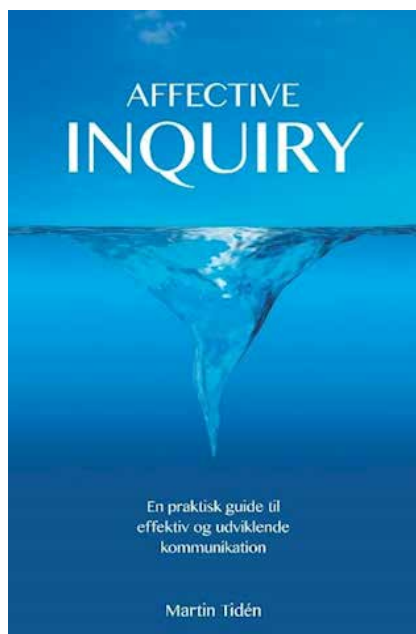


BEDRE KOMMUNIKATION



Martin Tidén: *Affective Inquiry*. En praktisk guide til effektiv og udviklende kommunikation. Forlaget Inquire 2020. 142 sider, kr. 236.

Allerede bogens titel og indledning afslører, at Martin Tidén, MPF, har som intention at give sine læsere enkle, metodiske og praksisorienterede anvisninger på, hvordan vi kan forbedre konfliktfyldt såvel inter- som intrapersonel kommunikation. Bogen henvender sig bredt til læsere

med professionel interesse for kommunikation såvel som til alle, der har mellemmenneskelig kontakt som omdrejningspunkt i deres erhverv.

Metoden *Affective Inquiry* baserer sig på *Process Inquiry*, udviklet af den amerikanske psykolog Dr. Stéphano Sabetti, som henter viden fra såvel neurovidenskab som emotionsforskning.

Kommunikation handler om kontakt og relation. Det, som besværliggør kommunikation, er alt det, som er der, men som ikke får udtryk. Mange af vore klienter har på et tidligt tidspunkt i livet lært, at det tjente deres psykiske overlevelse bedst at lukke ned, at undgå og fordreje følelser og behov. Forsvar som sidenhen volder problemer, især i betydningsfulde relationer, hvor klienterne ofte oplever manglende integritet. *Affective Inquiry* er et bud på, hvordan klienten kan tilbageerobre sin mistede autonomi.

I bogens indledende afsnit redegøres der kort og godt for relevante teoretiske og metodiske begreber. Forfatteren lægger hovedvægten på beskrivelse af en række metodiske grundtrin, opstillet pædagogisk og med illustrative figurer og session-eksempler. Som læser forstår jeg hurtigt, at *Affective Inquiry* som metode først og fremmest er en fordomsfri udforskende spørgeteknik med fokus på at udfolde klientens affektive oplevelse. Fremgangsmåden er i sin grundsubstans fænomenologisk. Fokus ligger på relationel dynamik, som den fremtræder i det levende nu. Bogen beskriver processtadier og procesfremmen-

de interventioner, som har til hensigt at udfolde og hjælpe klienten med at gennembryde sine undgåelsesstrategier og ankomme til primære, affektive responser, følelser og behov. Erfaringerne med egen autenticitet og den kropsligt følte afspænding, når behov og følelser udtrykkes adækvat, forbedrer klientens evne til regulering og mentalisering.

Bogen betoner nødvendigheden af, at klienten straks sætter sin nyerhvervede bevidsthed og autenticitet i spil ude i verdenen. Vinduet til en ny værens dynamik lukker sig forholdsvist hurtigt igen. Der må smedes, mens jernet er varmt, såfremt klienten skal kunne ændre sin organisering varigt.

Affective Inquiry lægger ikke op til langvarigt terapeutisk arbejde, forfatteren anfører 1-20 sessioner, og dette er både dens mulighed og begrænsning. Metoden kan hjælpe sin klient med at blive mere "autentisk operationel" – og dermed åbne døren til øget integritet i relationer, beslutninger og valg.

Begrænsningen ligger i, at metoden ikke formår at favne klienter med mere komplekse problematikker – eksempelvis dybtliggende tilknytnings-sår, skamproblematik og/eller disorganiseret væren – ej heller mennesker, som senere i livet har oplevet dybe traumer. Forfatteren lægger da heller ikke skjul på, at bogen først og fremmest henvender sig til det, jeg her for nemheds skyld kalder et almindeligt gennemsnitsklientel. I denne forbindelse er det værd at notere sig, at dette klientel også indbefatter facilitatoren/terapeuten selv. En af bogens

styrker er netop at betone nødvendigheden af behandlerens egen høje grad af integration – selve forudsætning for at kunne gøre en troværdig forskel for sine klienter – i et større perspektiv for en etisk holdning.

Affective Inquiry er på mange måder en *no-bullshit* kommunikationsguide. Den enkle og indlysende – dog langt fra nemme – spørgeteknik, som veksler empatisk mellem at være følgende og ledende, er lige til højrebenet på professionelle, som beskæftiger sig med kommunikation, ligesom den med fordel kan både genopfriske og minde oplevelsesorienterede psykoterapeuter om, at kærlig, uhildet, ja sommetider ligefrem naiv nysgerrighed, kan hjælpe klientens vej til autenticitet og integritet.

Vibeke Dyhrchrone
Psykoterapeut MPF