

*Terapeutisk samtaleteknik* er en bog om de grundlæggende samtaleteknikker i kognitiv adfærdsterapi. Bogen er skrevet af Stine Bjerrum Møller og Anne Wennecke Kellner. Stine Bjerrum Møller har været medforfatter på flere bøger om kognitiv terapi. Begge er uddannede psykologer og arbejder i psykiatrien i Region Hovedstaden. Bogen starter med et introducerende kapitel, og herefter følger et kapitel om sokratisk dialog og et om validering. Bogen starter derved ud med samtaleteknikker, som er generelt grundlæggende for terapi og ikke kun begrænset til kognitiv adfærdsterapi. Bogen veksler fint mellem definitioner, teori, caseeksempler og lettilgængelige tabeloversigter. For de fleste psykologer er meget af bogens indhold nok ret bekendt, men jeg nød at blive mindet om de mere grundlæggende dele af den terapeutiske samtale og blev mindet om vigtigheden af god sokratisk dialog.

Kapitel 4 handler om den motiverende samtale, som oprindeligt blev udviklet til at arbejde med patienter med et overforbrug af alkohol. Metoden er dog brugbar til alle patienter, hvor der opleves modstand. Tilgangen er et fokus på at fremme indre motivation for forandring ved at udforske og afklare ambivalens. Jeg finder særligt metoden tiltalende, fordi den har øje for den individuelle patient og deres autonomi i terapien. Det handler om at finde de små tegn på ønsker om forandring og forstærke disse, så patienten selv får udtrykt, hvad de gerne vil ændre i deres liv, og hvordan det skal foregå. Metoden er enkel og konkret, hvilket gør den let at integrere i sin samtalepraksis.

Bogen har desuden et kapitel om brugen af metaforer, som meget fint taler om vigtigheden af at bruge klienternes egne metaforer. Hernæst følger to kapitler om samtaleteknikker i miljøet, det sidste med fokus på deeskaleringsteknikker. Jeg mistænker sidstnævnte kapitel for at være skrevet i forlængelse af psykiatriens fokus på deeskaleringsteknikker de senere år, hvilket stemmer godt overens med at begge forfattere arbejder i psykiatrien i Region Hovedstaden. Emnet er vigtigt, men virker mere relevant for det personale, der omgås patienter på psykiatriske døgnafsnit i patienternes dagligdag, end til psykologer.

Jeg vil dog rette kritik mod bogen i forhold til en tendens til et nedladende sprogvalg i bogens caseeksempler. Selvfølgelig kan man ikke læse et tonefald, som kan gøre en stor forskel, men jeg rammes af hvor ofte, der roses på en måde, som jeg personligt ville finde nedladende, hvis jeg var klienten. Dette er en tendens, jeg før har oplevet i caseeksempler i andre bøger, og jeg finder det problematisk, at fagbøger på den måde taler for dette sprogbrug.

Overordnet er bogen dog værd at læse – både for nye terapeuter, der har brug for at lære de grundlæggende samtaleteknikker, og for de erfarne, der har brug for en genopfriskning. Jeg tror, det for mange er fordelagtigt at få konkretiseret nogle af disse grundlæggende samtaleteknikker, som vi måske bruger per automatik eller mere implicit uden at skænke metoden megen tanke. Bogen skaber fokus på formålet med disse metoder og giver derved inspiration til at tilpasse teknikkerne korrekt til den enkelte klient.

*Af Josefine Schmidt, psykolog*