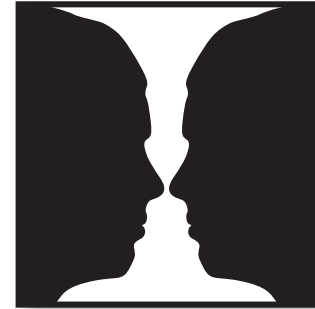


Coaching psykologi

www.coachingpsykologi.org

<http://dx.doi.org/10.5278/ojs.cp.v4i1.1347>



Grænsefeltet mellem psykoterapi og coachingpsykologi

Af Ole Michael Spaten

Abstract

This article marks boundaries between psychotherapy and coaching-psychology by discussing the prevailing arguments and definitions in the scientific community, which in different - but also comprehensive way - shows commonalities in relation to daily coaching-psychology practice. The article adds a short excursion to related concepts such as counseling, consultation, mentoring and supervision; finally the concepts are offered in four-sided boxes for a bid of distinctions and interfaces

Keywords: *psychotherapy, coaching, counseling, consultation, mentoring, supervision, boundaries*

Grænsefeltet mellem psykoterapi og coachingpsykologi

Relevante spørgsmål stilles om grænsefeltet mellem coaching og terapi og der findes i forskningslitteraturen allerede en del bud der på forskellig vis forsøger at nærme sig nogle vigtige distinktioner (Grant, 2014; Palmer, 2010; Spaten, 2013) om end der også findes problemer i graden af præcision. Artiklen fremstiller grænser og rummer en kort fremstilling af nogle hovedlinjer.

Når vi analyserer grænsefelter drages der overordnet set 2 skillelinjer og den mest anvendte skillelinje er:

- 1) a) Ud fra en vurdering af om der er tale om en såkaldt "klinisk" eller en "non-klinisk" problemstilling / population med afsæt i

diagnostiske kriterier. De følgende 2 skillelinjer er varianter af den overordnede:

- b) Ud fra klientens og psykologens vurdering af problemstillingen, c) Ud fra at rammen for samtalen er defineret som coaching (og ikke terapi og afvigelser vil blive adresseret).
- 2) Skillelinjen mellem terapi og coaching drages også ved at fastslå at kernemål i coaching og terapi er forskellige. Næsten al coaching retter sig imod et specifikt udbytte eller har et defineret mål-fokus, hvorimod det terapeutiske arbejde søger at forbedre eller helbrede tilstande og psykiske problemer (Berg & Szabo, 2005). De følgende afsnit af artiklen vil først adressere den mest anvendte skillelinje og derefter behandle de øvrige.

The Danish Journal of Coaching Psychology is a joint project of the Coaching Psychology research Unit, Dept. of Communication and Psychology at Aalborg University and the Coaching Psychology Unit, Dept. of Exercise and Sports Science, University of Copenhagen. This document is subject to copyright and may not be reproduced in whole or part in any medium without written permission from the publishers.

Klinisk versus non-klinisk problemstilling / population

Når vi derfor i det følgende vil udfolde grænsfeltet kan vi starte med en af de mest almindelige og næsten i folkemunde anvendte forklaringer på distinktioner: Terapi beskæftiger sig med det dysfunktionelle, hvorimod coaching retter sig mod det funktionelle med henblik på at dette (vel) fungerende måtte kunne blive endnu mere funktionelt eller måske endda exceptionelt velfungerende.

Denne distinktion afspejler sig også i definitioner som tidligst blev skitseret af det britiske og australske psykologforbund. F.eks. i den følgende version af psykologforbundenes fælles, tidlige definition: "Coaching Psychology is for enhancing performance in work and personal life domains with normal, non-clinical populations, underpinned by models of coaching grounded in established therapeutic approaches" Grant & Palmer, 2002. Her understreger de to store "grand old men" Anthony Grant (Australien) og Stephen Palmer (England) at coaching retter sig mod "ikke-kliniske" populationer med henblik på at forbedre præstationer i såvel arbejdslivet som privatlivet og at coaching hviler på etablerede terapeutiske tilgange. Centralt i forståelsen af den videnskabelige tilgang til coaching psykologien er den systematiske anvendelse af psykologisk teori, hvor coachen ansporer og udvikler personer eller grupper til at udnytte sine ressourcer optimalt i forhold til såvel privat- som arbejdsliv.

At der i høj grad i coachingdisciplinen trækkes på psykologiens hundrede årige vidensbank indenfor såvel læring som psykoterapi er også udgangspunktet når coaching defineres som anvendt psykologisk disciplin. Fundamentet er således det samme for flere af de anvendte psykologiske discipliner. 'Counseling' psykologer og coaching psykologer arbejder ofte inden for samme felt og udfører i øvrigt mange af de samme ting som kliniske psykologer gør. Det der ofte kan adskille imellem disse anvendte discipliner er imidlertid at der netop hyppigt trækkes ovennævnte skillelinje mellem "ikke-kliniske" overfor "kliniske" problemstillinger.

Ved at se på fællesmængde og delmængde kan det blive mere klart, og altså her forskelle og ligheder mellem counseling-, coaching- og kliniske psykologer. Den amerikanske psykolog forening skriver i forlængelse heraf at "...counseling psychologists tend to focus more on persons with adjustment problems, rather than on persons suffering from se-

vere psychological disorders. Counseling psychologists are employed in academic settings, community mental health centers, and private practice (...)". Men interessant minder den grundlæggende uddannelse og træning for begge grupper meget om hinanden. "(...) Recent research tends to indicate that training in counseling and clinical psychology are very similar" citeret fra den amerikanske psykolog forenings (APA's Division 17.org) hjemmeside. Selvom der med bemærkningen "rather" altså ikke er en knivskarp adskillelse kan vi alligevel summere at populationen og problemstillingen ofte danner grundlag for psykologens faglige vurdering af om interventionen på den ene side skal være coaching / counseling eller om der i stedet vil være brug for en klinisk psykologisk / psykoterapeutisk indsats i stedet for.

Vi vil yderligere forstå grænsfeltet ved at fokusere på problemstillinger som rejser sig når klienter henvender sig til en coach. Coaching retter sig – som bekendt – ofte mod "clients well to do" og disse almindeligvis velfungerende klienter møder f.eks. med utilfredshed, bekymringer eller fornemmelser af at der "mangler noget" eller at "noget kunne gøres bedre". Coaching er – selvom udgangspunktet godt kan være en mavefornemmelse – ikke (udelukkende) fokuseret på klientens "selv" og sit eget for godt befindende.

Hvis vi ser bredere på eksempler på problemstillinger kan disse være indenfor livscoaching, eksistentiel coaching og i forhold til betydningsfulde mellem menneskelig relationer. I organisationer er problemstillinger i forhold til coachingpsykologi ofte mere snævert afgrænset i forhold til præstationer. Dog kan en klient også henvende sig til en coach måske med en mere overordnet, generel oplevelse af at livet og / eller arbejdslivet burde "give noget mere", være mere tilfredsstillende. Udtrykket kunne være: "Jeg vil gerne leve et bedre, mere rigt liv, og i højere grad i harmoni med mine ønsker, idealer og medmennesker" Eller "... forholdet til min familie og mine børn lider under at jeg arbejder for meget, jeg skal ændre mine vaner og rutiner". Klienten og coaching psykologen vurderer måske at der er brug for at ryste op i nogle lidt for vanepregede, "old-school", komfortable, magelige tanke- og handlemønstre. Ved at gennemlyse hverdagslivets stabilitet og rutiner forsøger samtalerummet at skabe ny forståelse, genskabe flow og energi, måske resulterende i anderledes (ny) skabende tanker og handlinger i hverdagen. Ved

coaching – når klienten er relativt velfungerende – taler Cavanagh (2006) om at coachen skal kunne "...afflict the comfortable...", dvs. 'plage' det komfortable.

Modsat vil de klienter vi visiterer til klinisk psykologi og et psykoterapeutisk forløb være klienter der typisk befinder sig i det dysfunktionelle felt med f.eks. destruktive tanker, ustabile relationer, depression eller at niveauet af angsten er så højt at det er svært at fungere vel. Fra at klienten har befundet sig på kanten af kaos er klienten måske ved at glide ind i kaotiske, destruktive tanker, følelser og handlinger. Umiddelbart er målet med psykoterapi at reducere fornemmelsen af kaos og etablere en ny stabilitet, med støttende og konstruktive tanker, følelser og handlemønstre. Cavanagh (2006) taler om at terapeuten skal kunne "...comfort the afflicted...", dvs. støtte den plagede. Ordspillet fungerer bedst på engelsk når Cavanagh stiller de to interventionsformers fokus op overfor hinanden med ordene: "afflict the comfortable" overfor "comfort the afflicted".

I fagtidsskrifter, blandt andet i "The coaching psychologist" (www.TCP.uk) og "The Danish Journal of Coaching Psychology" (www.coachingpsykologi.org) foregår en løbende diskussion af hvordan vi håndterer klienter som befinder sig i gråzonen mellem en klinisk og en ikke-klinisk problemstilling. Vi møder samtidig også klienter der specifikt ønsker at "gå til coach" eller coaching fremfor at søge psykoterapi. Ifølge Szymanska ønsker visse klienter at fortælle at "de går til coach" fremfor at "måtte indrømme" at de går til psykolog, Szymanska (2007) siger i forlængelse heraf, at der er tale om "...clients who do not want to seek psychotherapy or have low grade symptoms embedded within coaching specific contexts...". Her kan også være tale om klienter som netop befinder sig i en gråzone, hvor vi ikke (ønsker? eller) kan stille en (klar) diagnose som f.eks. primær, klinisk unipolar depression, men hvor klienten nok er præget af nedstemthed og manglende lyst i forhold til mange af hverdagens opgaver. Eller indenfor en anden gråzone at klienten italesætter grader af nervøsitet og uro, men ikke angst.

Coachingpsykologen kan qua sin uddannelsesmæssige baggrund (og ifølge Szymanska, 2006, 2007) beskæftige sig med gråzoner og depression og angst. Vi kan læse at Kasia Szymanska i disse tekster blandt andet diskuterer "angst og coaching relationen" og betydningen af "depression på coa-

ching processen" og som en del af assessment skriver Szymanska om: "How to recognise the signs and what to do next". Her påpeges at en af de helt centrale kompetencer for coaching psykologen er at have præciseret en klar kontrakt for arbejdet og være i besiddelse af kompetence i forhold til at foretage differential-diagnostiske overvejelser. Lad os præcisere hvad en frugtbar arbejdsalliance indebærer; ifølge Bordin (1979) skal der være etableret 'et bånd, enighed om opgaver og enighed om mål'. Coachen / psykologen skal løbende afstemme og diskutere med klienten hvad samtalen handler om og coaching samtale skal føre frem imod. Er vi (coach og coachée) fortsat på rette spor? Forskning i den terapeutiske alliance rummer og danner grundlag for – med de nævnte tre dimensioner (bånd, opgaver, mål) – lighedspunkter i forhold til coaching, men hvad er forskellen så? Vi er kommet distinktionen nærmere ved at summere forskellene op fra ovenstående og konstatere at coaching beskæftiger sig med non-kliniske problemstillinger og non-kliniske populationer og at begge parter definerer forløbet som coaching. Imidlertid findes der som nævnt i indledningen en supplerende skillelinje mellem coaching og psykoterapi som vil blive fremstillet nedenfor.

Målfokus

I et studie fastslår Grant (2014), at næsten alle definitioner af coaching eksplicit rummer referencer til at klienten skal opnå et specifikt udbytte, som betyder at klienten kan nå henimod personlige, faglige eller karrieremæssige mål. Vi kan således – ifølge Grant – igennem graden og karakteren af målfokus indkredse en supplerende forståelse af skillelinjen mellem psykoterapi og coaching.

I et litteraturstudie præciserer Grant (ibid.) graden af målfokus ved at sammenstille en række organisationer og forskeres bud på hvad meningen med coaching er: Coaching skal f.eks. hjælpe coachées til at "...maximize their personal and professional potential" (ICE, 2012), eller at hjælpe klienter til at "...improve their performance or enhance their personal development" (EMMC, 2011), eller at coaching skal opbygge en leders "...capability to achieve short and long-term organizational goals" (Stern, 2004, p. 154). Grant hævder at den stærke mål-fokuserede orientering i coaching står i kontrast til målet for de psykoterapeutiske modaliteter, som for det meste har haft fokus på "research into the working alliance" (Grant, 2014, p 23). Vi gen-

finder tillige målfokus når coaching defineres som at forbedre og øge "...life experience, work performance and well-being for individuals, groups and organisations...". Andre studier har tilsvarende vist at et stærkt målfokus går igen på tværs af coachingspsykologiske hovedtraditioner (Spaten, 2013). Heroverfor har psykoterapi og psykoterapiforskningen i langt højere grad været fokuseret på arbejdsalliancen og kvaliteten af relationen mellem terapeut og klient. Feltet diskuteres hyppigt som de såkaldte "non-specifikke faktorer" (Hougaard, 2004) som menes at være af større betydning for psykoterapeutisk 'outcome' end den anvendte teori og psykoterapeutiske hovedtradition.

Hougaard (2004) har f.eks. fremstillet psykoterapiforskning, som samler beskrivelser af en række nonspecifikke faktorer og opstillet dem under tre hovedfaktorer, 1) Terapeut-klient forholdet, 2) Forventningsfaktorer og 3) Fælles kliniske strategier. En støttende terapeut-klient relation vurderes til at stå for 30 pct. af variansen i psykoterapi-'outcome'; hvorimod teori og teknik kun står for 15 pct. Dvs. at en støttende relation i psykoterapi er af dobbelt så stor betydning som den specifikke teori og teknik som psykologen anvender (Lambert & Barley, 2001).

På den anden side viser nylig forskning i udbyttet af coaching at teori og teknik (goal-theory and a goal-focused coaching relationship) står for 18 pct. af variansen i outcome, hvorimod en støttende relation kun står for 8 pct. af variansen i outcome (Grant, 2014). Disse empiriske fund som Grant har dokumenteret støtter argumenter fremsat af Segers & Vloeberghs allerede i 2009 om, at når det drejer sig om coaching har teori og teknik mere betydning end i psykoterapi (Grant, 2014). Den anden skillelinje vi hermed drager mellem coaching og psykoterapi drejer sig om graden og karakteren af målfokus. En støttende relation og en frugtbar arbejdsalliance har naturligvis stadig stor betydning også i coaching. Samtidig peger denne forskning på at de forskelle der eksisterer mellem psykoterapi og coaching har betydning i forhold til i hvor høj grad vi kan ekstrapolere fund fra psykoterapiforskningen (ibid.) og dermed slutte at denne viden og indsigt kan overføres til coaching feltet.

Efter at artiklen således har fremstillet hvad vi aktuelt opererer med af distinktioner mellem coachingpsykologi og psykoterapi vil artiklen kort berøre nogle af de relevante og beslægtede begreber.

Kort om beslægtede begreber

Supervision skal specifikt understøtte faglig udvikling og øge kvaliteten i den praktiske professionsudøvelse. Har typisk fokus på at indføre i fagets metoder, holdning og intervention – men kan også forholde sig til superviserandens følelsesmæssige respons og reaktion – gennem rådgivning, overblik og kontrol. I mange tilfælde er der tale om en mere erfaren fagfælle der anvender supervision som en faglig lærings- og udviklingsmetode med henblik på at novicen tilegner sig faget og dets metoder. Forskning fremover skal afklare forskelle og ligheder mellem mål og opgaver i henholdsvis coaching og i supervision.

I lighed hermed defineres mentoring som en aktivitet, der udøves af en erfaren person, som gennem rådgivning, sparring, vejledning, coaching og feedback deler ud af sin erfaring og sine kompetencer for at støtte mentees udvikling. Mentoring har typisk fokus på fortløbende udvikling og 'træning', hvor så mentor netop øser af righoldig "know-how" og forsøger at lære personen meget af det som mentor kan. Så i denne definition af hvad en mentor er og gør ser vi at mentor f.eks. også kan anvende coaching i udøvelsen af mentoring.

Heroverfor bestemmes consulting som et møde mellem en udefrakommende ekspert som forholder sig til personens og/eller organisationens problemstilling og kan ofte have svar eller hjælpsomme processpørgsmål. Consulting har typisk fokus på organisatoriske problemstillinger med henblik på at indsamle viden og information (f.eks. om strategi, struktur, metoder, ekspertise) som kan være med til at forandre / løse problemstillingen. De enkelte områder det være sig terapi, coaching, supervision, consulting og mentoring er i højere grad end knivskarpe demarkationslinjer kendetegnet ved fælles delmængder og overlap. Artiklen har kort fremstillet de sidstnævnte beslægtede aktiviteter. Kommentarer er velkomne og kommende forskning og en senere artikel elaborerer og udvikler på ovennævnte centrale og beslægtede aktiviteter.

Artiklen har trukket på tilgængeligt materiale i det internationale forskersamfund, og har således forsøgt ovenfor at indkredse skillelinjer, og der er fortsat mere der bør afklares og udforskes. Fremtidig forskning skal afdække grænsefeltet i forhold til de øvrige ovennævnte beslægtede aktiviteter. Forskningen skal endvidere afklare hvordan vi kan trække skellet mellem coaching og terapi

mere knivskarpt og præcist? En coachingspsykolog kan udføre både terapi og coaching. En coachingspsykolog kan transparent gøre det som klienten / coachee og psykologen / coachen i fællesskab vurderer som den bedste intervention i den aktuelle situation. Der bør fremstilles viden om kvalitet og videreuddannelse i forhold til både psykoterapi og coaching og hvordan valg træffes mellem den bedste interventionsform.

Kontakt



Ole Michael Spaten
Coaching Psychology
researchUnit
Kroghstræde 3
9220 Aalborg Øst
Aalborg University
oms@hum.aau.dk

Ole Michael Spaten

Dr Ole Michael Spaten, PhD., Cpsychol, AFISCP, MISCPAccred, Accred Supervisor, Associate Professor, Director Coaching Psychology research Unit.

Ole is a chartered psychologist with a particular area of expertise in coaching psychology and team-building. Ole is both an Academic and Practitioner with 20 years of experience as an organizational consultant and as a teacher and researcher attached to the universities in Roskilde, Copenhagen and Aalborg in Denmark.

At Aalborg University, Dept. of Communication and Psychology, he founded in 2007 the first Danish coaching psychology education and is Director of the Coaching Psychology research Unit. In 2010 he conducted the first Randomized Control Trial in Scandinavia evaluating the effectiveness of a brief cognitive behavioral coaching applied to first year university psychology students.

At psychology Ole leads the coaching psychology graduate program for master psychology students, supervises and teaches clinical skills. At the psychology Department he is Head of Studies and is the founding editor-in-chief of the Danish Journal of Coaching Psychology.

His research interests are related to self and identity, social learning and experience based processes in coaching psychology.

Ole is supervisor, accredited member, and Honorary Vice President of the International Society of Coaching Psychology.

Referencer

- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16, 252-260.
- Cavanagh, M. (2006). Coaching from a systemic perspective: A complex adaptive conversation. In Stober, D. R. & Grant, A. M. (Eds). *Evidence based coaching handbook: Putting best practices to work for your clients* (pp. 313-354). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons.
- Grant, A. M. (2014). Autonomy support, relationship satisfaction and goal focus in the coach-coachee relationship: which best predicts coaching success? *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 7(1), 18-38.
- Hougaard, E. (2004). *Psykoterapi - teori og forskning*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcomes. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38, 357-361.
- Palmer, S., & McDowall, A. (Eds.). (2010). *The coaching relationship: Putting people first*. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Spaten, O. M. (2013). Coachingspsykologi i Danmark - forskning, teori og praksis. *Psyke & Logos*, 34(2), 421-442.
- Szymanska, K. (2007). Anxiety and the coaching relationship: How to recognise the signs and what to do next. *The Coaching Psychologist*, 3(2), 81-88
- Szymanska, K. (2006). The impact of depression on the coaching process: How to recognise the signs and what to do next. *The Coaching Psychologist*, 2(3), 29-31



The British
Psychological Society
Special Group in
Coaching Psychology

Call for papers

The Special Group in Coaching Psychology is always keen to encourage submissions from new and existing researchers for our two publications. *Full submission criteria are detailed in the publications or available on request from the editors.*

International Coaching Psychology Review

The ICPR is an international publication with a focus on theory, practice and research in the field of coaching psychology. Submission of academic articles, systematic reviews and other research reports which support evidence-based practice are welcomed. The ICPR may also publish conference reports and papers given at the British Psychological Society Special Group in Coaching Psychology (BPS SGCP) and Australian Psychological Society Interest Group in Coaching Psychology (APS IGCP) conferences, notices and items of news relevant to the international coaching psychology community.

Manuscripts (including an abstract and keywords) of no more than 6000 words (excluding references) should be e-mailed to the coordinating editor:

Roger Hamill (UK): icpreditruk@gmail.com

Sandy Gordon (Australia): sandy.gordon@uwe.edu.au

The Coaching Psychologist

As the coaching psychology publication for Europe, '*The Coaching Psychologist*' welcomes contributions on all aspects of research, theory, practice, case studies and book reviews in the arena of coaching psychology. Manuscripts (including an abstract and keywords) of approximately 3000 words (excluding references) should be mailed to the editor: editortcp@gmail.com

Deadlines for all submissions:

<i>For publication in</i>	<i>Copy must be received by</i>
June	1 February
December	8 August