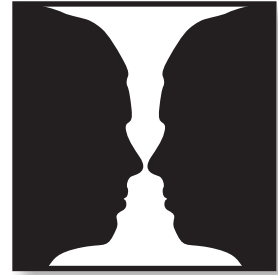


Coaching psykologi

www.coachingpsykologi.org



Sokratisk udspørgen - vejledt opdagelse

Af Ole Michael Spaten

Artiklen fremstiller sokratiske udspørgen og de hermed forbundne grundlæggende metodiske greb, som kan anvendes i coaching psykologisk praksis. Gennemgangen koncentrerer sig om en beskrivelse af tre basale elementer: 1) indsamle viden gennem spørgsmål 2) se på viden (data) fra forskellige vinkler sammen med coachée (klienten), 3) opfordre coachée til at udtænke en plan for kommende handling. Overvejelser relateret til sokratiske udspørgen præsenteres og illustreres ved et casestudie.

Nøgleord: Vejledt opdagelse, sokratiske udspørgen, dialog, 3. persons perspektiv og coachingspsykologi

Coaching psykologien kan anvende en fundamental metode udviklet indenfor kognitiv adfærdsterapi, som Padesky kalder "Sokratisk udspørgen" (1995). Den grundlæggende pointe i metoden er at tage udgangspunkt i en overbevisning om, at coachée / klienten allerede besidder de nødvendige ressourcer og den viden der skal til (for at kunne besvare coachens sokratiske spørgsmål) og derved udvikle indsigt i egne tanke- og adfærdsmønstre. Pointen er at coachen stiller opklarende spørgsmål, både for forståelsen af et eventuelt hændelsesforløb eller situation og opklarerende for klienten, således at centrale aspekter af hændelsen fremtræder mere synlige for begge parter.

Den sokratiske dialog finder således sted i en stemning præget af gensidig udforskning og fin-

der sted i et rum båret af åbenhed og ærlighed mellem coach og coachée, som en nødvendig forudsætning for klientens udvikling (Rogers, 1995, Lambert, 1992).

Padesky (1995) kalder tillige tilgangen for *vejledt opdagelse*, da spørgsmålene bliver vejledende for klientens opdagelse af nye afklarende aspekter i en situation, hvorefter indsigt i egen adfærd og ændring heraf, er mere mulig. Det centrale i vejledt opdagelse er således ikke at overbevise klienten, men derimod at vejlede klienten til *selv* at opdage nye indsigter og sammenhænge i en given situation.

Sokratisk udspørgen er først og fremmest at: 1) indsamle viden (data) 2) se på denne viden (data) fra forskellige vinkler med klienten og 3) opfordre klienten til at udtænke egen plan for hvad der

skal gøres med den nye information, hvorfor der netop er tale om en *opdagelse* som klienten selv foretager. Problemet løses således ikke af andre eller alene, men klienten lærer hvordan han/hun kan finde løsninger også til fremtidige lignende problemstillinger.

Coachens, dvs. udsprøgerens opgaver består i at fastholde fokus og vejlede til en opdagelse af dynamikken der knytter problemstillingen sammen. De sokratiske spørgsmål er derfor åbne, udforskende, og (værdi)neutrale. Coachen indtager spørgerens rolle og der spørges detaljeret og specifikt, som illustreres i eksemplet nedenfor.

Følgende basale felter kan fremstille metoden, der anvendes i en given coachingsession med klienten, hvor klienten beskriver situationen så tydeligt, at både coach og klient kan se situationen for sig, som betragtede de den samme film.

Basale felter:

* **Hvor** var du, da det skete? (Her sørger coachen for, at der tages udgangspunkt i en faktisk situation, som er foregået og at klienten beskriver det som en genoplevelse). *"Jeg var i et mørkt rum, jeg stod i midten af rummet, der var en summende lyd, det var i en villa, meget varmt og..."*

* **Hvem** var til stede? (Coachen skal have indblik i den betydning, den/de tilstedeværende har for personen). *"Jeg var alene i rummet, men så kom x og det betød at jeg pludselig måtte..."*

* **Hvad** skete der? (Her har coachen fokus på at generere en præcis og specifik beskrivelse af den faktiske hændelse). *"Jeg var meget træt efter en lang dag, først på arbejde og så i butikker..."*

* **Hvad** gør du i situationen? (Her er en klar beskrivelse af, hvad præcist personen gør nødvendigt for den opklarende indsigt). *"Da jeg havde stået stille i et stykke tid, trådte jeg et meget lille bitte skridt hen imod hende..."*

* **Hvad** tænker du i situationen? (Detaljeret og præcis beskrivelse, med afklarende uddybende spørgsmål når dette er nødvendigt, noget står uklart frem). *"Jeg tænkte: 'hun ser så sur ud, er det mig hun er sur på?'"*

* **Hvad** føler du i situationen? (Detaljeret, præcist osv.) *"Det var lidt vanskeligt at forstå helt præcist*

hvad det betød og jeg følte mig lidt usikker. Det var noget jeg kunne mærke i min mave, lidt ligesom lidt uro eller noget der ikke var helt i ro"

* **Hvad** er konsekvensen? (Coachen skal have indsigt i, hvilke adfærdsmæssige m.v. konsekvenser situationen giver). *"Jeg tøvede med at gå nærmere hen til hende og derfor..."*

De basale felter fremstillet ovenfor kan alle indgå i en coaching session med udfoldet anvendelse af sokratiske spørgsmål – vejledt opdagelse. Imidlertid skal spørgefelterne ikke beherskes i en bestemt rækkefølge eller forstås som en manual, hvor alle spørgsmål skal anvendes i enhver session med sokratiske spørgsmål.

Følgende case eksempel vil illustrere anvendelsen af sokratiske spørgsmål – vejledt opdagelse, med anvendelse af ovenstående elementer. Coachen har en samtale med Mette, som har (for) store forventninger til egne præstationer – i denne situation i forhold til de skriftlige opgaver, som Mette afleverer på Universitetet.

M: Min opgave skal simpelthen være helt i top.

Coach: Så, du tænker at din opgave skal være helt i top?

M: Ja, det er vigtigt for mig så folk ved at det jeg laver det er helt i top

Coach: Hvad sker der hvis din opgave ikke bliver det?

M: Så tror folk at jeg ikke er god til mit studie og at jeg er doven.

Coach: Kan du komme i tanke om en situation hvor du oplevede det sådan?

M: Ja, sidste gang vi havde eksamen.

Coach: Vil du fortælle mig om hvordan det var der?

M: Jeg fik ikke så god en karakter for min opgave, vi havde en uge til at aflevere den og det blev simpelthen ikke en god nok karakter.

Coach: Hvad skete der?

M: Jeg blev syg, så jeg kunne ikke arbejde så meget på den som jeg ellers ville have gjort.

Coach: Hvad gjorde du så i situationen?

M: Jeg arbejdede så meget jeg kunne i de sidste dage da jeg var blevet rask igen.

Coach: Hvad var konsekvensen, hvad betød det?

M: Det betød jeg fik en middel karakter i stedet for den højeste og jeg var slet ikke tilfreds med resultatet.

Coach: Kunne du have gjort noget for at resultatet var blevet anderledes?

- M: Jeg kunne have arbejdet mere, så jeg skulle bare ikke blive syg
Coach: Har du selv indflydelse på om du bliver syg eller ej?
M: Nej, men jeg fik jo en middel karakter som jeg ikke er tilfreds med.
Coach: Hvad ville du sige til en god ven hvis han fortalte dig at han var meget utilfreds med sin karakter og at han havde været syg imens han skrev opgaven?
M: Så ville jeg sige at det var flot han blev færdig selvom han var syg.
Coach: Hvad så hvis jeg siger til dig at det var flot du blev færdig, selvom du var syg?
M: det er noget andet for det var jo mig.
Coach: Hvad er konsekvensen af at du siger sådan til mig?
M: At... at, der er forskel på ham og jeg.
Coach: Hvad er det for en forskel?
M: Det er der måske heller ikke så meget
Coach: Hvorfor er det så ikke flot at du blev færdig, selvom du var syg?
M: Det er det måske nok også...

Af caseeksemplet ses en række faktorer, som det også er vigtigt at coachen holder sig for øje. Eksempelvis er tålmodighed og timing central - det er betydningsfuldt at følge klienten i opdagelsen og ikke presse på med (for) hurtige spørgsmål. Andre grundlæggende spørgefelter er også til stede i caseeksemplet ovenfor: Coachen stiller opklarende spørgsmål, anvender aktiv lytning, opsummerer, syntetiserer og stiller løbende analytiske spørgsmål, hvilket alt i alt bevirker at Mette opdager sin egen rolle i indstillingen til de høje præstationer. I eksemplet anvender coachen også den nedadgående pils teknik, som vil blive fremstillet i en kommende tidsskriftsartikel.

Andre centrale, refleksive spørgsmål i coaching sessionen er:

Har du prøvet noget lignende før? Hvad gjorde du så?

Hvad ved du nu, du ikke vidste dengang?

Hvad vil du tilråde til en ven, som er i en lignende situation?

Kommentarer

Det er vigtigt endnu engang at understrege at coachen bør anskue den enkelte coachée / klient i sin egen ret og anvende en afpasset dialog.

Ovenstående beskrivelse skal netop ikke følges som en håndbog, men kontakten med klienten og fornemmelsen for øjeblikket er det centrale udgangspunkt for sessionen og for klientens opdagelse og udvikling. Endvidere er det væsentligt at understrege at dialogen ikke handler om at bevise det irrationelle i klientens tankegang, men derimod at lade klienten blive opmærksom på alternative tankemønstre og handlemuligheder i relation til den pågældende problematik.

Kontakt



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

Referencer

- Lambert, 1992 i Berge, T.; Repål, A. (2004) Kognitiv terapi i praksis. Akademisk Forlag. (s. 42-55)
Padesky, C. & Greenberger, D. (1995) *Clinicians guide to mind over mood*. The Guilford press: London
Rogers, C. (1995) What understanding and acceptance means to me. *Journal of Humanistic Psychology*, 35, pp.7-22.

REGISTRATION OPEN * EARLY BIRD RATES AVAILABLE

strength
Creativity
growth
POWER
developments
Surge

Our theme is:
**INNOVATION IN
COACHING
PSYCHOLOGY**

3rd European Coaching Psychology Conference

13th and 14th December 2011 City University, London, UK

In the spirit of continuing to bring together the growing coaching psychology community SGCP is delighted to announce the **3rd European Coaching Psychology Conference**. This is an event for those that are interested in or currently using coaching psychology in their practice, and those who wish to learn more about how they can benefit from coaching psychology for themselves or their organisations.

Invited speakers include:

Adrian Furnham (UK)
Siegfried Greif (Germany)
Ida Sirolli (Italy)
Stephen Palmer (UK)
Pascale Reinhardt (France)
Ole Michael Spaten (Denmark)

For registration and further information please go to <http://sgcp-conference.bps.org.uk>



Special Group in
Coaching Psychology



The
British
Psychological
Society