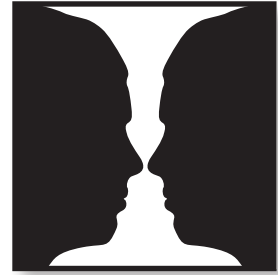


Coaching psykologi

www.coachingpsykologi.org



Formanden har ordet

Af Jens Boris Larsen

Når coachingpsykologien har coaching som genstand, er det vigtigt at undersøge, hvordan denne samtalepraksis adskiller sig fra andre samtaleformer. Det er ikke kun et spørgsmål af ren akademisk interesse. Fx er det af etiske grunde vigtigt at kunne skelne mellem coaching og terapi, således at man kan henvise til terapi, når dette er nødvendigt. Jeg vil benytte lejligheden i denne udgave af "Formanden har ordet" til at vise, hvordan dette på et overordnet plan kan gøres, og dette vil samtidig fungere som en introduktion til artiklerne i dette nummer af Dansk Tidsskrift for Coaching Psykologi.

Et bud på hvad forskellen på terapi og coaching er, som jeg ofte har hørt, er, at man i coaching beskæftiger sig med nutiden og fremtiden, mens man "går tilbage" (fx til barndommen) i terapi, dvs. i en eller anden forstand beskæftiger sig med fortiden. Denne skelnen holder i forhold til nogle former for coaching og nogle former for terapi men ikke for andre. Fx er den løsningsfokuserede tilgang og den kognitive tilgang meget nutids- og fremtidsorienterede, både når de anvendes til terapi og coaching, og den narrative tilgang til coaching har i kraft af sit fokus på fokuspersonens hidtidige fortællinger et vist fokus på fortiden (uden dog af den grund at blive til terapi). *Tiden*

kan således ikke bruges entydigt til at skelne mellem terapi og coaching.

Det er dog muligt at skelne på en anden måde. På et kompleksitetsteoretisk og systemisk grundlag beskriver Michael Cavanagh (2006) således terapi og coaching på følgende måde:

«One of the differentiation points between therapy and coaching is that in therapy, the level of instability, anxiety, or tension is so high as to be destructive of the person's ability to function effectively in his systems. They have slipped from the edge of chaos into chaos itself. Hence often one of the proximate goals of therapy is to help the person reduce distress so as to enable the emergence of a new order. In other words, therapy seeks to comfort the afflicted.

In coaching, however, the coach is often called upon to afflict the comfortable! We often seek to increase information flow, energy, and diversity to a level that helps the person move out of stable mind-sets and behaviors so as to create new insights, understandings, and actions.» (Cavanagh 2006 p. 320).

Beskrivet på denne måde vil man kunne udlede, at en af forskellene på coaching og terapi er, hvorvidt fokuspersonen eller klienten i en eller anden forstand har evnen til at balancere på kanten af kaos eller ej. Kun fokuspersoner, som er i stand til dette, tilhører den gruppe af mennesker, som kan coaches, mens de, der ikke er, tilhører den gruppe af mennesker, hvor man kraftigt bør overveje at henvise til terapi. Sagt på en anden måde er coaching for mennesker fra de relativt velfungerende til endda meget velfungerende mennesker, mens terapi har fokus på den gruppe af mennesker, som ikke længere er velfungerende og som i kraft af dette har behov for et meget mere grundlæggende og grundlagsopbyggende samtaleforløb (forstået her som terapi).

Hermed er det ikke sagt, at forskellen i populationer er det eneste, der er forskellen på coaching og terapi, ej heller at Cavanaghs kompleksitetsteoretiske perspektiv er den eneste måde, hvorpå man kan skelne mellem terapi- og coachingpopulationer. Til gengæld kan denne skelnen illustrere, hvor vigtigt det er, at vi er i stand til at skelne mellem coaching og terapi, når vi skal afgøre, om vi kan coache en given fokuspersion, idet denne skelnen mellem coachingpopulationen og terapipopulationen kan anvendes hertil, mens det at skelne ud fra, hvor vores metoder har sit tidsmæssige fokus (fortid, nutid og fremtid) ikke kan.

Mange coachingtilgange stammer fra terapiens verden, og ud over at man bør kunne skelne mellem coaching og terapi af etiske grunde, så man ikke tilbyder coaching til én som har brug for terapi, så er der også en overvejelse, der går den modsatte vej: Om en given terapeutisk tilgang og dennes filosofiske udgangspunkt og deraf følgende værktøjer og teknikker osv. må ændres, tilpasses eller udvikles for at kunne anvendes hensigtsmæssigt på coachingpopulationen, således at man så at sige ikke yder terapi på et sundt og velfungerende menneske. Et godt eksempel på, hvordan dette kan gøres, gives af Darren Langdridge (se artiklen i dette nummer), som argumenter for, at man kan anvende den eksistentiale tilgang over for både terapipopulationen og coachingpopulationen, men at en tilpasning af denne tilgangs perspektiv er nødvendig for at kunne imødekomme coachingpopulationens særlige behov og udfordringer. I artiklen giver han så sit bud på, hvordan et sådant perspektiv kan formuleres.

De øvrige artikler i nærværende nummer har alle det til fælles, at de arbejder på at formulere og

udfolde forskellige tilgange til arbejdet med den særlige gruppe af samtalepartnere, som coachingpopulationen består af. De bidrager således alle på hver deres måde til at bygge videre på og nuancere vores forståelse af, hvad coaching er, hvordan man kan forske i coaching, og hvordan coaching kan praktiseres.

Coachingspsykologi er ikke terapi, men et forskningsfelt for samtaler med velfungerende mennesker, som er i rivende udvikling, også i Danmark.

Jens Boris Larsen

Formand for Selskab for Evidensbaseret Coaching

Referencer

- 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.