

ET KRITISK BLIKK PÅ *coaching*



Mange av oss ønsker å oppnå dypere og mer vedvarende tilgang til våre ressurser. Dette står sentralt i life coaching, som er styrkebasert, mens tradisjonell psykologi og terapi er i utgangspunktet mer opptatt av problemer. Intensjonen bak coaching er fin, men coaching kan lett bli en forlengelse av våre dysfunksjonelle forsvarsstrategier hvis vi ikke også forholder oss til traumene våre, hevder artikkelforfatteren.

AV ANDREAS AUBERT

«Life coaching» har bredt om seg, kanskje særlig de siste ti årene. Life coach er en ubeskyttet tittel, også i USA, men aktører som The International Coach Federation prøver å regulere markedet og sørge for en minstestandard for praksis og etikk. Jeg skriver denne artikkelen på bakgrunn av at jeg er utdannet coach selv via en 3-måneders fulltidsutdanning akkreditert av nevnte aktør, og at jeg har blitt veiledet av 7–8 forskjellige coacher.

Coaching har blitt kritisert som «therapy without the licence». Dette setter søkelyset på to sentrale problemstillinger:

1. Mange oppsøker en coach fordi det oppleves som en lavere terskel enn å gå til en terapeut eller psykolog, da de to sistnevnte tilbudene har et sykdomstempel ved seg.
2. Da feltet er ungt og tilnærmet uregulert kan coacher ha alt fra omtrent ingen opplæring til svært omfattende opplæring.

HANDLINGSPLANEN SOM FRELSE

Mange aktører innen coaching gjør et stort nummer ut av å markere tjenesten som noe «helt annet enn terapi». Banalt forklart blir terapi da definert som å befatte seg med fortid og nåtid («grave i vanskelig barndom

osv.»), mens coaching er opptatt av nåtid og framtid (hvor vil du?). Som en veldig upresis distinksjon kan beskrivelsen ha noe for seg, men å tenke og jobbe på denne måten splitter mennesket i to. En hver genuin transformasjon- og utviklingsprosess forutsetter at man forholder seg med soliditet til begge deler.

Coaching befatter seg mye med å utrette ting – f.eks. å få til bedre relasjoner, mer tilfredsstillende arbeidssituasjon, bedre balanse mellom arbeid og privatliv, bedre helse, større kreativ utfoldelse osv. «Handlingsplanen» er ofte hovedverktøyet: å få definert gjennomførbare, realistiske og målbare mål. Coachen følger prosessen fram mot fullbyrdelse, omtrent som en trener gjør med en profesjonell idrettsutøver.

Dette kan høres fint ut. Coachingen skyter likevel seg selv i foten så snart en reell endringsprosess kommer i gang. Bare uerfarne personer tror at det største problemet når mennesker står fast er at de ikke har en ordentlig «plan». All verdens planer alene kan ikke redde oss fra katastrofe, verken individuelt eller kollektivt. Så snart vi går under overflaten og prøver å få til dypere endringer, kommer vi i kontakt med bagasjen vi har med oss fra traumatiske opplevelser fra

tidligere i livet. Det er denne bagasjen som gjør at vi står fast i utilfredsstillende mønstre i utgangspunktet.

ALLE HAR TRAUMER

Hvis traumatiske opplevelser forstås som dramatiske enkelthendelser (brutalt overfall, voldtekt, incest osv.), vil mange si «jeg har ikke noe traume». Traumer må forstås i en mye videre forstand. Ordet traume betyr sår. Noe har skjedd som ikke har blitt «helet». Sårene vi bærer på kommer like ofte fra vanskelige dynamikker som foregikk over tid (i familien, på skolen, i venneflokken osv.) som fra enkelthendelser. I arbeid med traumer vil enkelthendelser uansett komme opp som en inngangsport til å jobbe med sentrale tema. Eksempler på tema er mangel på selvverd, sosial angst og klossethet, følelse av fysisk underlegenhet og frykt for å bli latterliggjort. Enkelthendelsene er «topper» som indikerer dype, vedvarende mønstre.

Når vi står fast, enten kreativt, sosialt eller på jobb, er vår traume-bagasje nesten alltid et sentralt element i situasjonen. En empatisk, klok holdning i arbeid med mennesker vil være å la følelsene få komme fram og få et uttrykk, samt gå tilbake i tid og forstå hvor



Foto: Ashley Batz / unsplash.com

«MÅLENE VI PRØVER Å REALISERE GJENNOM COACHING ER ALTSÅ OFTE EN FORLENGELSE AV DEN DYSFUNKSJONELLE STRATEGIEN SOM HANDLER OM Å UNNGÅ UBEHAGET.»

dette kommer fra. En autentisk terapeut jobber slik. Når jeg i denne sammenheng bruker ordet forståelse, mener jeg en erfaringsmessig forståelse mer enn en utelukkende analytisk forståelse.

Forståelse oppnås gjennom en prosess der både tanker, følelser og kropp er involvert. Behandler og klient følger psykens iboende intelligens og går inn «der skoen trykker» – altså inn i det som ønsker å bli forløst. Slik kan vi lette på det emosjonelle trykket som holder dysfunksjonelle mønstre ved like. Samtidig får vi en forståelse av mønsteret som gjør at vi lettere kan gjenkjenne hva som er i ferd med å skje når sårene blir trigget i nye situasjoner.

MÅL DEFINERT AV FORTIDEN

Coachingen forholder seg i liten grad på denne måten. Fortiden anses som lite viktig. Da forblir bagasjen ubevisst og får stor innflytelse, slik at målene som defineres er sterkt farget av bagasjen. Når vi har uforløste psykiske sår har vi motstand mot å være tilstede og kjenne på det som faktisk lever i oss her og nå. F.eks. kan vi føle oss udugelige, ikke

bra nok, uelskverdige osv. For å kompensere for denne følelsen kan vi tenke at «bare jeg hadde oppnådd ditt og datt, bare jeg hadde anskaffet meg ditt og datt, så ville jeg være lykkelig». Målene vi prøver å realisere gjennom coaching er altså ofte en forlengelse av den dysfunksjonelle strategien som handler om å unngå ubehaget. «Vi kan ikke løse våre problemer ut fra den samme tenkemåten som skapte problemene i utgangspunktet» er et utsagn ofte tilskrevet Einstein. Dette belyser et av coachingens hovedproblemer.

Det er ikke i seg selv noe galt med å oppnå ting (f.eks. få en bedre jobb), eller å anskaffe seg eiendeler (f.eks. en bedre bil, et større hus). Det er samtidig veletablert at dette alene ikke er en vei til indre ro, tilfredshet, sinnsliekevt, gode relasjoner eller å leve et dypt meningsfullt liv. Disse bestrebelsene kan like gjerne skape enda mer stress enn vi hadde i utgangspunktet. Vi er ikke nødvendigvis mer i kontakt med oss selv eller bedre til å forholde oss til ubehaget når det ønskede resultatet er oppnådd, selv om det i utgangspunktet var det vi ønsket.

COACHINGENS MEKANISKE VESEN

Coachen går mekanisk til verks for å definere mål, delmål osv. «Er det å bli mer respektert du vil jobbe med?» «ja, bekrefter klienten». «Hvordan ser respekt ut for deg?», spør coachen. «Det innebærer å ha et stort hus og en dyr bil», svarer klienten. Bilens dyrhet defineres til 700 000 kroner i kjøpspris, husets storhet til 300 kvadratmeter, og alt er såre vel.

Hvorfor klienten ønsker disse tingene forblir dypst sett ubesvart. Det reelle svaret på «hvorfor» er ikke primært et verbalt svar. Det handler om å komme i kontakt med den indre lengselen, det indre tomrommet som ønskes fylt. Min erfaring, fra egen prosess og fra arbeid med mennesker, er at det vi egentlig ønsker å oppnå er å komme i dypere kontakt med oss selv. Da vil vi ofte kjenne på en sterk indre lengsel. Som den banebrytende amerikanske psykologen John Welwood (1943–2019) skrev, er det å komme i kontakt med lengselen et vesentlig skritt på vei mot å oppfylle lengselen. Å ta inn over oss vår egen smerte, desperasjon, sorg, fortvilelse osv. kan oppleves som om vi aksepterer og «omfavner oss selv». Det innebærer at vi klarer å være

tilstede med det – uten å flykte eller «fikse». Vårt forsvarsværk smelter og vi blir hele. De ytre omstendighetene virker ikke lenger like tyngende. Svar kommer til oss innenfra, som vi umulig kunne ha tenkt oss fram til.

REELL COACHING

Når vi oppnår slik indre kontakt, vil vårt sterkeste ønske være å opprettholde denne kontakten over tid. Vi er så vant til å være ute av kontakt med oss selv, derfor er dette behovet veldig stort. Først når vi har oppnådd en grad av stabil indre forankring, kan en reell coachingprosess begynne. Da er vi forbundet med det vi autentisk ønsker i livet vårt. Ønskene kommer ikke fra et forsøk på å fikse eller unngå noe, men som et ytre uttrykk for den vi autentisk sett er.

Vi har både en indre og ytre virkelighet. Dypst sett er de ikke adskilte, men for de fleste av oss oppfattes det slik. Det må mye arbeid til før den indre kontakten gjennomgående gjenspeiles i det ytre. En viktig del av det å komme i kontakt med seg selv er å ha en aksepterende holdning overfor alle aspekter av sitt eget indre. Utdrøingen er å ikke bare

bli værende i denne myke reseptiviteten. Vi må også ta det vi kommer i kontakt med ut i handling!

FRYKTEN FOR «PROBLEMER»

Tilsynelatende utnytter coachingen mange menneskers frykt for å erkjenne at de har «problemer». «Neida, du har ikke problemer, problemer er for folk som går til psykologer og terapeuter. Du er en ressurssterk person, du trenger en coach!» Slik opprettholdes selvbedraget om at ytre suksess betyr at man har mindre problemer enn de har som lavere grad av «suksess». Det lave selvverdet kan da holdes litt på avstand.

noomii.com er verdens største plattform for å matche folk som trenger coaching med relevante coacher. Der står det: «coaching is definitely not the same thing as therapy. Therapy is intended to help people overcome emotional or psychological disorders. Coaching, on the other hand, is intended to help normal, healthy individuals achieve greater success, happiness, and wellbeing in their lives.»

En del av innleggene fra folk som søker

coach via siden hører åpenbart til i kategorien «tradisjonelle grunner til å oppsøke terapi». Les følgende eksempler på framtidige klienters målsetninger for coaching:

«To feel safe, to feel happy, to love myself again»

«Understanding how to have a succesful relationship without sabotaging through past trust issues and being hurt»

«Figure out what to do with my life»

Stigmaet rundt det å ha psykiske problemer er et stort sosialt problem i den vestlige verden. Tilsynelatende ønsker mange å dele opp menneskeheten i psykisk syke vs velfungerende, slik som Noomii. Dette er et kunstig skille. Det er reellt at noen mennesker tilbringer perioder av livet sitt i psykiatriske behandling. De er ofte ute av kontakt med hva de fleste vil kunne enes om er «virkelig». Da går det an for en periode å si de er psykisk syke, men det kan være farlig å gi et permanent stempel. «Behandlingen» opprettholder ofte tilstanden av sykdom, og de bakenforliggende traumene blir i liten grad forløst.

«HVIS DU GÅR TIL EN COACH VIL DU IKKE BLI SETT PÅ SOM SYK, DU SKAL REALISERE DINE HØYERE POTENSIALER.»



Foto: Denys Nevozhai / unsplash.com

SUKSESS OG DYSFUNKSJON

De aller fleste av oss befinner oss derimot et sted mer mot midten i et spekter som inneholder ekstreme psykiatriske tilstander som det ene ytterpunktet og det å være velvungerende på de fleste livsområder som det andre. Det er trolig mange flere som går i psykiatrisk behandling enn det er mennesker som er autentisk velvungerende på de fleste livsområder.

Noen eksempler på hvordan suksess og dysfunksjon kan leve side om side:

- Læreren som er flink med andres barn, men svikter sine egne
- Forretningsmannen som er dyktig på jobb, men alkoholiker i det skjulte. Han er livredd for å vise seg sårbar og oppnår ikke tilfredsstillende vennskap eller parforhold.
- Den alltid skoleflinke ingeniøren gjorde et relativt lett og ubevisst valg av utdanning, men vet i en alder av femti år fremdeles ikke hva han virkelig vil. Han tar den indre uroen ut gjennom stadig flere eventyr og distraksjoner på fritida.

Eksempelene er spissede og er ikke ment som angrep på de nevnte yrkesgruppene.

Poenget er å få fram at vi alle er komplekse. Å ha fått til noe på noen livsområder betyr på ingen måte at vi er like vellykkede innenfor andre arenaer. Ofte er det også en direkte forbindelse mellom suksessen og dysfunksjonen. Vi overfokuserer på et område (fører til «suksess») og det får negative konsekvenser et annet sted (dysfunksjon, forsøkes skjult).

TO FORENEDE PROSESSER

Som nevnt er det ikke to adskilte prosesser å oppnå indre kontakt (terapi), og å så ta dette ut i handling (coaching). De er dypt forenet. Coaching prøver å få til endringer uten å først hjelpe klienten til å komme i kontakt med sin autentiske vilje. Denne kontakten oppnås stort sett gjennom å prosessere vanskelig emosjonell bagasje.

Samtidig kan jeg like gjerne kritisere tradisjonell psykologi og terapi. Der overfokuseres det ofte på problemene uten å samtidig støtte klienten til å kontakte egne ressurser. Sistnevnte er i siste instans «løsningen» på problemer, i den forstand at «problemene» transformeres til håndterbare utfordringer når vi er i kontakt med ressursene våre. Men ressursene og sårene våre er dypt forbundet,

og det må coachingen ta til seg! Ikke bare si «det er utenfor vårt kompetanseområde». Et eksempel er at mange av sårene våre handler om at våre unike talenter og personlighetstrekk ikke har blitt anerkjent, kanskje snarere latterliggjort. Da er det vanskelig å få tilgang til disse autentiske ressursene uten å først jobbe terapeutisk med undertrykte følelser som f.eks. skam og sinne.

ER COACHING SÅ ILLE?

Jeg har kanskje tegnet et overdrevent grelt bilde av coaching. Jeg har prøvd å skissere en del mulige dysfunksjonelle konsekvenser av sentrale holdninger innen coaching. Er virkelig coaching så ille i virkeligheten? Nei, de færreste coacher har i praksis et så snevert syn på hvordan mennesker kan utvikle seg. Jeg har gått til 7–8 coacher, både kvinner og menn. Det har vært alt fra fantastisk til ganske bra til elendig. Felles for alle, unntatt en av dem (kanskje den verste), var at ingen av dem laget en handlingsplan med meg – selv om dette på mange måter er selve essensen av coaching.

Mange av disse aktørene var ikke så ulike en del terapeuter jeg har gått til. Dette under-

støtter hypotesen om coaching som «therapy without the license» – altså at coachen gjør mye av det samme som en terapeut, men med enda mer uforutsigbar kompetanse, og at det presenteres i en innpakning som er lettere å markedsføre. Hvis du går til en coach vil du ikke bli sett på som syk, du skal realisere dine høyere potensialer. Strategisk bruk av ordet coach i markedsføringsøyemed er nok i seg selv viktigere for mange av aktørene enn å følge strenge definisjoner av hva coaching er og ikke er. Mange coacher er heldigvis mer opptatt av menneskelig kontakt og å følge egen erfaring av hva som virker enn av å følge retningslinjer.

BEVISSTHETENS SPEKTER

Menneskets bevissthet består som nevnt av et spekter som inneholder alt fra dyp dysfunksjon til briljans. Dette eksisterer som et sammenhengende hele, ikke som absolutte, adskilte kategorier. Det kan være kort vei fra dysfunksjon til briljans, og omvendt. Ofte er de sammenvevet.

Banalt sagt har tradisjonell psykologi vært opptatt av å bringe mennesker opp fra nevroser (selv om disse ofte er signaler på at noe

skurrer, ikke et problem i seg selv) til normal funksjonsevne (man tjener penger, betaler skatt, lager ikke for mye bråk). Så er ting «greit». Fagfeltet positiv psykologi (coaching kalles gjerne «anvendt positiv psykologi») er opptatt av toppene. Utover det å fungere ok, hvordan kan vi virkelig blomstre? Hvordan kan vi optimalisere våre evner og få til «peak performance»?

Tradisjonell psykologi gjør mange indre tilstander til noe permanent og absolutt, mens dette ofte bare ville vært forbigående, hvis «pasientene» hadde fått den støtten og hjelpen de trenger. Nevroser og psykiske problemer er ofte del av psykens egne selvreguleringsmekanismer, men der disse har gått i lås fordi de ikke har blitt forstått og respektert – verken av individet selv eller av omgivelsene. Det at noe skurrer har ikke blitt tatt tilstrekkelig på alvor. F.eks. kan barns psykiske problemer i en del tilfeller primært være et uttrykk for at noe skurrer i familien. Da bør det ikke ses på som et isolert problem: «det er noe feil med deg». Lytter vi til disse signalene på et tidlig stadie kan de bli en kilde til innsikt og vekst heller enn noe som skal «bekjempes».

Psykiatrien gir ofte psykiske lidelser mer soliditet og permanens enn de egentlig har. Mange pasienter har opplevd å bli fortalt: «du er sånn, hjernen din mangler noen stoffer, du må leve med dette resten av livet», og det skal primært behandles med medikamenter. Dette er misbruk av autoritet og en grov krenkelse av individets verdighet og endringsevne.

På den annen side tar coachingen for lett på bagasjen vi har med oss, som om det er mulig å bare se framover, og da tro at det vi ser ikke i vesentlig grad er farget av fortiden. Dette blir en illusjon om frihet i coachingens navn. Hvor autentisk og konstruktiv vi ser på framtiden beror vesentlig på i hvilken grad vi har forløst vår emosjonelle bagasje.

BEVISSTGJØR EGEN NEGATIVITET

Innen coaching, kognitiv terapi og «positiv tenkning» er det ofte overdrevent fokus på hvordan individet tenker. Tenkning har sin plass, men man kommer lett til feilaktige konklusjoner og løsninger hvis ikke også kropp og følelser vektlegges like sterkt. Mange innenfor nevnte tilnærminger hevder at all subjektiv menneskelig erfaring



Foto: Joshua Earle / unsplash.com

primært er et produkt av hva vi tenker. Årsaksforholdet er mye mer komplekst enn det. Kropp, tanker og følelser har alle en gjensidig påvirkning på hverandre. Gjentakende, dysfunksjonelle tanker bør ofte anses som et avfallsprodukt av et blokkert energetisk og emosjonelt system. Å detaljstyre tanker og følelser hjelper ikke stort. Kommer vi derimot i dyp kontakt med oss selv og lar noe av forsvarsverket smelte, kan energien vår flyte fritt. Kropp, sinn, tanker og følelser fungerer da som en helhet. Å tillate dette er ofte noe av det vi frykter mest.

Når vi oppnår en slik indre kontakt, kommer nye, kreative tanker automatisk som en naturlig konsekvens. Det er ikke noe vi spesielt må jobbe for, og det er uhensiktsmessig å bli for opphengt i om tankene våre er «positive» eller «negative», vær heller sann! Veien inn mot denne smeltingen kan godt innebære for første gang å virkelig våge å kjenne på negative tanker og følelser. For en person som derimot har «fråtset» i sin negativitet hele livet, vil ikke dette ha noen forløsende kraft. Det vesentlige er om man er på vei mot dypere kontakt med meg selv eller ikke. Det kan man ikke finne ut av utelukkende gjennom å vurdere klientens tanker som positive

eller negative. Å henge seg opp i det stadig skiftende landskapet man går gjennom blir å stoppe en indre flyt som naturlig søker mot mer helhet.

EN VIKTIG SYNTESE

Essensen av denne artikkelen er å vise at både coaching og terapi har sin plass, men at de to tilnærmingene til indre vekst fungerer best hvis forskjellene respekteres og brukes bevisst, ut fra en forståelse av hva som er mest hensiktsmessig og viktig på de forskjellige utviklingsstadiene. Da blir det ikke lenger en konkurranse om hvilken tilnærming som er best, men snarere at de kan være gjensidig utfyllende og understøttende på hverandre. ☘

I kommende numre vil artikkelforfatteren gjennom en serie artikler belyse en rekke tema innenfor skjæringspunktet psykologi og spiritualitet. Mer info/kontakt: andreas@autentisitet.no autentisitet.no (livsveiledning) andreasaubert.no (artikkelarkiv og skrivehjelp) facebook.com/autentisitet.no (mannsgrupper og andre selvutviklings-arrangementer)



OM ANDREAS AUBERT

Livsveileder og gruppeleder, journalist og skrivehjelper bosatt i Oslo

Har flere lange utenlandsopphold bak seg, blant annet fra Canada, Thailand, India og Bali.

Har den to-årige heltidsutdannelsen Professional Counsellor Diploma fra Rhodes Wellness College i Vancouver, Canada.

I USA, Canada og Australia har en counsellor omtrent samme funksjon som en psykolog i Norge. Auberts utdanning har også mye coaching i seg.

Blant Auberts øvrige opplæring kan nevnes:

- Opplæring/mentoring fra den fransk-norske psykoterapeuten og meditasjonslæreren Eirik Balavoine
- Enhetsterapistudie ved Lege Audun Myskja (ferdig vår 2021)
- Cultivating Emotional Balance Teacher Training
- Osho Therapist Training

www.andreasaubert.no
www.autentisitet.no
www.facebook.com/autentisitet.no