

# Coachingspsykologi også til Norge?

Paul O. Olson  
Valmu AS

Coachingspsykologi er psykologers svar på en coachingpraksis vi ofte verken kan eller vil assosiere oss med. Kanskje er det en fremtid for coachingspsykologi også i Norge?



**DEBATT: COACHING OG PSYKOLOGI**

I juniutgaven av Tidsskriftet skrev Rune Rønning om den første europeiske konferansen om coaching og psykologi. Under overskriften «Ekte engasjement, eller blåøyd begeistring?» hevdet han at fraværet av kritiske perspektiver ga grunnlag for bekymring. Paul O. Olson skriver her at kritikken finnes, og at coachingspsykologi kan ha en fremtid, også i Norge.

Da Rønning kom tilbake fra 1st European Conference on Coaching Psychology, satt han igjen med et inntrykk av at mange av konferansens deltagere var nokså blåøyde (Rønning, 2009). Men bare i Storbritannia er vi blitt over 2000 som er medlemmer i både British Psychological Society (BPS) og Special Group for Coaching Psychology (SGCP), og som står for et psykologfaglig alternativ til coachingfeltet generelt. Bare for å nevne to eksempler: Coachingspsykologi gir organisasjonspsykologer et verktøy for individuelle intervensjoner, mens man i en klinisk hverdag kan la seg inspirere av coachingspsykologi til en ny type miljøterapi. Eller, hvorfor ikke, egne intervensjoner. Coachingspsykologi er altså også psykologers svar på en coachingpraksis vi ofte verken kan eller vil assosiere oss med.

## Hva er coachingpsykologi?

Coachingpsykologi er definert som en anvendt psykologi. Dette betyr både en praksis som gir opphav til evidens, og en praksis som tar utgangspunkt i evidens. Den friske siden vektlegges:

Coaching psychology is for enhancing well-being and performance in personal life and work domains underpinned by models of coaching grounded in established adult and children learning or psychological approaches. (Palmer & Whybrow, 2007b: 3)

I tillegg til psykoterapi og de tradisjonelle kildene til praksis kommer coachingpsykologiens bidrag særlig fra positiv psykologi, pedagogikk og organisasjonspsykologi. Men coachingpsykologi er ikke en ren anvendelse av eksisterende kunnskap, vi trenger mer forskning særlig rundt ikke-kliniske allianser og intervensjoner for individer og grupper. Fordi velvære og prestasjoner ikke er det samme som fravær av symptomer og psykopatologi, jakter vi dessuten på helt andre emosjoner enn i den klassiske psykologien, ikke minst den tradisjonelle kliniske psykologien. Teorier og effektstudier fra psykoterapeutisk forskning er derfor ikke uten videre overførbare.

Den store tyngden av forskning innenfor coachingpsykologi består foreløpig i utprøving av enkeltteknikker og verktøy (se Palmer & Whybrow, 2007a), et slags coachingpsykologiens svar på psykoterapiforskning: «*What treatment, by whom, is most effective for this individual with this specific problem [andre ting er viktigere i coaching], and under which set of circumstances?*» (Paul, 1967: 111).

Rønning etterlyste kritiske perspektiver i sin artikkel. Og kanskje var de ikke til stede på konferansen hvor Rønning var, men på konferansen i 2007 (som kun var nasjonal, ikke internasjonal) holdt både Spinelli og Palmer kritiske foredrag, mens Whybrow kom med gode betraktninger om epistemologi. Selv hadde jeg en grundig og kritisk gjennomgang av forskningen på executive coaching (Olson, 2008). Når det gjelder Sir John Whitmore, som Rønning skriver kritisk om, så er han kontroversiell. Men det er nettopp i egenskap av idrettscoach, provokatør og grand old man at han blir applaudert.

Konferansen i 2008 var dessuten den første internasjonale og bar nok preg av at man ikke kjente hverandre. Den var i beste engelske forstand preget av høflig sameksistens. Kritikkk i England fremføres for øvrig sjelden direkte slik som i USA og Norge. Det regnes som både udannet og unødvendig. Understatements, satire og utelatelser gjør nytten, og hva folk egentlig mener, er ikke vanskelig å få med seg på tomannshånd i gangene om nødvendig. Engelskmenn er mestere i presise tvetydigheter som ikke kan misforstås – av dem selv.

## Veien videre

Av og til føles det som at coaching risikerer å bli en parallell til psykoterapiens hundrevis av terapier (Corsini & Wedding, 1989) eller en »Dodo bird verdict«, et bilde hentet fra Alice i Eventyrland, der alle som deltar, får premie (Luborsky et al., 2002). Heldigvis blir det neppe varig, for de toneangivende personene i coaching er definitivt ikke blåøyde, noe foredrag, artikler, bøker, faglige diskusjoner og personlige samtaler underbygger.

*Coachingpsykologi er psykologers svar på en praksis vi ofte ikke vil assosiere oss med*

Freud uttalte en gang at han hadde rett fordi han hadde for mange tilhengere til at han kunne ta feil. Trossamfunn er sterke, og hva coaching utvikler seg til, er vanskelig å si. Men noe vet vi. Positiv

psykologi bidrar til positive «core beliefs» i kognitiv atferdscoaching. Stressmestring er allerede etablert, og det samme er fokuset på målsettinger og måloppnåelse. Mange har vært skeptiske til om coaching fungerer, men den seriøse delen av coaching ser ut til å fungere. Og hvorfor ikke, egentlig?

Coaching-bølgen er samtidig et sug etter praktisk kunnskap og personlig utvikling. Men dette er vel akkurat den samme grunnen som gjør at tusenvis hvert år dras til psykologikursene? Dessuten blir samfunnet bedre av god psykologi, som når EQ-prosjektene på barneskoler som Langhus Skole viser at barn som forstår hvordan de selv og andre har det, løser konflikter lettere. Dessuten blir det mer ro og respekt i klassen, bedre kameratskap, høflighet overfor lærerne, omtanke og bedre relasjoner hjemme. Det fungerer!

Vi er et lite antall engasjerte entusiaster i Norge som har blogget mye om psykologi og coaching for å unngå at «De sertifiserte» tar helt av. Og da jeg nylig ble spurt om jeg ville være med i Coachande psykologer i Sverige, sa jeg ja til det også. Begeistring og ekte engasjement smitter, og kanskje er det en fremtid for coachingpsykologi også i Norge?

*paul.olson@valmu.org*