

# Coaching - rådgivning i psykologdrakt?

TEKST

Bjørn Rishovd Rund

Line E. B. Wulfsberg

PUBLISERT 1. juni 2005

Med helgekurset i friskt minne og et proft merkevarebyggingsapparat i ryggen, strør «livscoachene» om seg med forførende titler og snertne vignetter, og lever fett på å holde stigma, myter og fordommer mot kvalifisert psykoterapi i live. Problemet er at de får holde på helt uforstyrret.

Tittelen «coach» er amerikansk. Tentative oversettelser kan være samtalepartner, trener eller inspirator (Berg, 2002), men ved å beholde det amerikanske begrepet markeres det noe «nytt og mer eksklusivt» som sannsynligvis letter innsalget av coachingtjenester. Tittelen «coach» er ikke beskyttet, og innebærer dermed verken faglig kvalitetssikring eller offentlig godkjenning. Mens enhver altså står fritt til å starte opp coach-praksis på dagen, finnes likevel flere «coachingutdanninger» i Norge, med det fellestrekket at det ikke stilles krav til forkunnskaper, men desto høyere krav til betalingsevne: «Sertifisering» koster mellom 40 og 50 000 kroner, og tar 8–14 dager avhengig om du velger Ringom-instituttets eller Start Now Coachings (CTI) tilbud.

## Hva gjør en coach?

Selv om «coaching» er blitt et hyppig brukt begrep de siste årene, finnes det ingen enkeltdefinisjon som alle er enige om. Berg (2002, s. 13) beskriver essensen av coaching som «å hjelpe individet til å utvikle tenkemåte, væremåte og læremåte slik at det kan nå sine mål», og gjør en inndeling i fem ulike typer coaching: Faglig coaching, ferdighetscoaching, personlig coaching, resultatcoaching og utviklingscoaching. Disse atskilles på grunnlag av kompleksitet og hvor mye tid som må benyttes, der utviklingscoaching er den mest krevende av coachingformene, og inkluderer både livscoaching – som noe vidløftig sagt vil si å hjelpe klienten med å få et bedre liv både privat og på jobb – og mer «klassisk» organisasjonsutvikling. Gjerde (2003) presenterer coaching som et relativt nytt fagfelt, der de beste teknikkene fra klinisk psykologi, veiledning og rådgivning er samlet i coachens potente verktøykasse. Gåserud (2000) behandler coaching som en ledelsesform, og skiller mellom ledelses-coaching, kollega-coaching, «bottom-up»-coaching, ekstern coaching og coaching i privatlivet. «Coaching» kan altså være så mangt, og mange typer coaching representerer utvilsomt positive trender. Et eksempel på dette er når coaching dreier seg om bevisstgjøring

rundt respekt, forståelse og samarbeid mellom kolleger. Men når det gjelder den typen coaching som kalles «personlig coaching» eller «livscoaching», er det nødvendig å rope et varsko, da livscoacher søker å øke sin klients selvinnsett gjennom private, dyptgående samtaler som til forveksling ligner det som finner sted i psykologværelset. Livscoachingbransjens inntog vil nok ikke gjøre psykologene arbeidsledige, men klienter kan risikere å bli både blakke og skadelidende.

### **Coachingnæringens proffer merkevarbyggingsapparat**

Norske Ringom-instituttet erklærer på sine nettsider: «Coaching er muligens den beste metode for utvikling av mennesker uansett hvilken livssituasjon man er i eller yrke man har.»

Damebladet ELLE trykket i januar 2003 en artikkel hvor de intervjuet Ann-Elin Schüssel, Certified Professional and Personal Coach (CPPC) fra Coach Training Institute (CTI) i USA og gründer av firmaet Start Now Coaching. I artikkelen ble coaching presentert som en mulig løsning for mennesker som er blitt utbrente i jobben, og Schüssel uttalte i den forbindelse: «Folk trodde de var psykotiske, men var bare veldig slitne!». Coach Ørjan Jensen uttalte i Finansavisen den 21.01.04 at forskjellen mellom coaching og terapi er at en coach «stiller gode spørsmål som hjelper deg selv til å vite [mens] i verste fall ber terapeuten deg om å ligge ned og lukke øynene». På kurset «Å coache med og fra hjertet» arrangert i Trondheim 30.01.04, erklærte kursleder og Professional Co-Active Coach (CTI) Gunnvor Fjeld-Nielsen: «Mens man i terapi bare har prat om fortiden og det ikke skjer noe, sørger man i coaching for handling og fremgang. Vibeke Thorp kom med følgende hjertesukk i Morgenbladet (03.12.04): «Hva om flere psykologer tok coaching-utdanning og således kom i posisjon til å drive forandringsarbeid i samfunnslivet på nye og spennende måter?»

Eksempler på mer nyanserte uttalelser kommer fra coach Anders J. Gåserud (2000, s. 104): «Pass på å ikke drive som hobbypsykolog. Hvis du møter personer med seriøse problemer, bør du henviser til fagfolk», og Certified Professional and Personal Coach (CTI) Susann Gjerde (2003, s. 35): «En coach som ikke er utdannet terapeut, bør være på vakt ovenfor tegn på depresjon, angstanfall, avhengighet (alkohol/narkotika), ideer om selvmord, sterkt offermønster, selvdestruktiv oppførsel/tanker eller vedvarende sinne/aggresjon. Dersom man oppdager slike tegn, bør man anbefale vedkommende å oppsøke lege og ikke begi seg ut på å 'behandle' vedkommende selv». Men selv blant dem som forsøker å tegne opp et skille mellom anvendeligheten av coaching og psykoterapi, møter vi på uttalelser som denne fra Profesjonell CTI coach Sidsel Christiansen i Morgenbladet (24.12.04): «Min tanke er at coaching i noen tilfelle kanskje kan benyttes i etterkant av en vellykket prosess hos psykologen og at man dermed kan samarbeide heller enn å kives. En psykologklient kan være skjør etter en langvarig prosess og da kan kanskje løsningsfokusert og resultatorientert coaching mot nye mål gjøre godt», og coach Ørjan Jensen i Finansavisen (21.01.04): «For dem som for eksempel ikke kan løse konflikter på annen måte enn å slå ned motstanderen, er terapi en bedre løsning. Også for dem som er dypt deprimert eller har møtt veggen, kan en terapeut

være et bedre alternativ enn en coach». Psykoterapi er altså forbeholdt de særdeles alvorlig mentalt syke, sinnsforvirrede og psykotiske pasientene med behov for langvarig terapi med fortidsfokus for korrigerende av barndomstraumer; mens de som er opptatte av løsningsfokus, handling og rask realisering av sine potensialer bør oppsøke en coach. Godt å vite.

### **Problemet med de tause psykologene**

Så lenge psykologene forblir tause og usynlige i samfunnsdebatten og mediebildet, får coachene anledning til å fortsette å bruke bevisst opprettholdelse av stigma og fordommer mot psykologtjenester som brekkstang for innsalg av egne tjenester. Jeg siterer Ernst R. Midtun, næringslivskoordinator i Sandefjord kommune (31.07.03, personlig kommunikasjon): «Om en leder sier at han går til psykolog, tror medarbeiderne at han er gal; men om han leier inn en coach så antar man at han er opptatt av å utvikle seg». Psykologforeningen og psykologene må rett og slett være langt mer våkne i timen i møte med livscoachenes proffe merkevarebyggingsapparat. Det er ikke akseptabelt at det skapes rom for å spille på fordommer mot psykoterapi fordi fagforeningen utad er taus. Det er heller ikke akseptabelt at følgen av dette er at mennesker betaler i dyre dommer for psykoterapi forkledd som livscoaching, når disse livscoachene bak sine forførende titler og snertne vignetter har en særdeles svak, om noen, psykologfaglig kompetanse. Publikum må informeres om at privatpraktiserende psykologer uten ventelister kan tilby tjenester som ikke overgår livscoachenes i pris, men dog i kvalifikasjoner (Wulfsberg & Eilertsen, 2004). Behovet for satsning på sterkere innslag av psykologfaglige synspunkter i samfunnsdebatten (jf. Aanonsen, 2005), er presserende!

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 42, nummer 6, 2005, side*

#### **TEKST**

**Bjørn Rishovd Rund**

**Line E. B. Wulfsberg**, Senter for Ledelse a.s., Trondheim