



# FINNDATTER GESTALT COACH & PSYKOTERAPI

## COACHING

er en metode for å fremme utvikling og vekst og bør sees på som en egen tilnærming i hjelpekontekster.

For det første skal en coach hjelpe klient til å hjelpe seg selv, fremfor å fortelle han/henne hva som er riktig og galt. Et slikt læringssyn innebærer at en coach er en fasilitator i læringsprosessen til klient.

For det andre skal en coach møte klienten på et gjensidighetsgrunnlag, dvs. at en coach skal aktivt arbeide med å forstå klienten, og bruke denne informasjonen som utgangspunkt i læreprosessen. Coach og klient må begge erkjenne nødvendigheten av hverandre for å oppnå selvstendighet og optimal utvikling og vekst.

Jeg arbeider som en fasilitator når jeg er i relasjon med deg. Å fasilitere betyr gjøre det lettere. Jeg ønsker å gi deg støtte i utforskningsprosessen.

Jeg er en fasilitator og på basis av mine erfaringer og kunnskap kan hjelpe til å legge til rette for at den erfaring og kunnskapsutvikling som ønskes lært, blir godt strukturert.

Kanskje du kommer til coaching uten å ha noen klare ønsker eller mål? Dette har jeg som coach opplevd flere ganger og sammen finner vi ut av det.

## DET KAN VÆRE MANGE GRUNNER TIL Å OPPSØKE EN COACH

- ØNSKER DU DEG ET LØFT I LIVET?
- ER DU NYSKJERRIG PÅ DITT UKJENTE POTENSIAL?
- STÅR DU OVERFOR VIKTIGE VALG?
- VURDERER DU Å BYTTE JOBB?
- ØVING FØR JOBBINTERVJUET?
- ØNSKER DU Å KOMMUNISERE BEDRE?
- SITTER DU FAST?
- ER DU I KRISE?
- TRENGER DU EN SAMTALEPARTNER?
- TRENGER DU NOEN Å "KASTE BALL" MED?

Ragnvald Kvalsund, førsteamanuensis ved pedagogisk institutt ved NTNU skriver i sin bok: *Coaching, metode, prosess, relasjon*, at coaching er ikke terapi, veiledning er heller ikke terapi. Men terapi kan forekomme i coaching og i veiledning. Likeleder kan veiledning forekomme i coaching, selv om veiledning har en noe annen hensikt, i alle fall i noen henseender.

Kvalsund forteller i boken sin fra en nasjonal konferanse i veiledning hvor diskusjonen rundt veiledning og terapi kom opp. Mange vegret seg for at det skulle minne om terapi når en snakker om veiledning. Terapi ble i stor grad definert som tilhørende det personlige området hvor en arbeider med op-

plevelser av følelsesmessig karakter, særlig negative. Veiledning derimot er en fagtilknyttet aktivitet hvor for eksempel profesjonsstudenter får faglig veiledning i praksisfeltet der de utøver sin praktiske profesjon. Definisjoner og identiteter skaper trygghet og kontroll. Vi vet hva vår rolle er og utøver den i pakt med normene for de aktiviteter som er definert.

Usikkerheten kan en selvsagt ikke unngå. Det skjer stadig noe som en ikke forventer, om en har aldri så mange definisjoner. Kvalsund gir et eksempel på en veiledningssamtale mellom lærer og elev, og det oppstår noe uventet. Studenten har gjennomført en undervisningstime og har møtt mye motbør, av ulikt slag. Studenten bryter ut i en voldsom gråt og greier ikke å samle seg om veiledningssamtalen. Hva skal lærer gjøre, usikkerhet i forhold til rolle og mandat. Hva er det gråten uttrykker; er det krise, er det negative og "svake" følelser? Er det et sammenbrudd?

Min egen erfaring er at coachingklienter kan starte å gråte. Noen mer intenst enn andre. Det kan være lett for noen mennesker å komme i kontakt med følelser når man er i en coachingrelasjon og jeg sier meg enig med Kvalsund som mener at all fornuft tilsier at selvsagt skal man møte helheten i det som skjer i en samtale. Det betyr ikke st det er terpi som står i fokus, men at enhver samtale som er av veilednings – eller coachingkarakter periodevis kan bli en terapeutisk utveksling fordi det som skjer i prosessen fordrer det. En kan også si det på en annen måte. Kommunikasjons- og relasjonskulturer som de fleste enes om virker terapeutisk (Rogers 1961), fordrer for eksempel empatiske holdninger. Slike holdninger kan selvsagt være like gyldige i andre kontekster uten at en definerer dem som terapeutiske. Kvalsund mener at all god pedagogikk har en terapeutisk effekt.

En annen og mer positiv måte å se coaching på er, som kompleksitet, er at den ivaretar hele mennesket i sin kontekst. Coaching er dermed ikke fremmed for sitt mangfold av bestanddeler. Da kan det tenkes at følelser kommer i fokus i coachingarbeidet, og at det kan minne om terapi. At det minner om terapi behøver overhodet ikke bety at det er terapi som utøves, men heller et godt stykke selvutviklingsarbeid i forhold til motivasjon, for eksempel. Det er viktig at coachen kjenner på sitt kompetanseområdet.

Hva er bestillingen og hva er mitt mandat?

Som oppsummering kan vi si at coaching handler i sin kjerneaktivitet om lærings- og utviklingsprosesser til fremme for det ressursgrunnlag som finnes hos personen og/eller organisasjonen. Det er derimot i et videre perspektiv, henimot ressursutvikling som mål, at en må erkjenne at det ikke bare er å trykke på en knapp eller stille noen relevante spørsmål, så vil utviklingen skje.

*Kilde: Ragnvald Kvalsund (2006) Coaching; metode : prosess : relasjon, Synergy Publishing*