



Søren Kierkegaard var den første tredje-generations coach

Coaching har gennem sin godt 30-årige levetid taget et tigerspring. Fra målrationel over systemisk tilgang til nutidens 'tredje-generations coaching,' hvor resonans og værdiforankret indlevelse er i fokus. Professor i coachingpsykologi **Reinhard Stelter** kommer med et bud på, hvordan transformativ samtaler i dag kan skabe ståsteder for det fortravlede senmoderne menneske.

Af Roberta Montanari, *journalist*

Foto af Daniel Hjort

Han kæmper, med sine egne ord, med begrebet coaching. I mangel af bedre er ordet blevet degraderet til at stå i underteksten til hans seneste bog, *Kunsten at dvæle i dialogen – kvalificering af professionelle hverdagsdialoger gennem tredje-generations coaching*. Coaching synes siden sin danske fødsel i 1990'erne at have taget et så stort kvantespring, at det har svært ved at genkende sig i sit eget navn.

Tyskfødte Reinhard Stelter, professor i coachingpsykologi og siden 1987 ansat på Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet, står i Danmark i spidsen for en retning kaldet Developmental Coaching, som leder til transformativ processer. Bogen handler bl.a. om at give sig tid, reflektere, nuancere, overgive sig til eksistensens dilemmaer.

– Vi lever i en tid, der er så fortravlet og reaktiv; vi skal hele tiden reagere hurtigt på alt fra mails, posts, likes og øvrige forandringer – og med så mange, ofte ustabile, relationer, at vi har svært ved at finde ud af, hvem vi selv er, siger han og fortsætter:

– Før i tiden kunne man i højere grad følge en slags manual i arbejds- og privatlivet og regne med, at man sandsynligvis fik succes. I dag kæmper enhver for at optimere sine egne valg og muligheder i livet. Vi er blevet præstationssubjekter, der selv skal finde svar på de vigtige ting i livet. Derfor er det blevet påtrængende at finde os selv og vores værdier gennem samtalen med den anden. Det er et bud på, hvordan vi finder et ståsted og lægger sig i kølvandet på Svend Brinkmanns debat om emnet.

”At staae ene – ved en Andens Hjælp”, lyder forordet taget fra Søren Kierkegaards *Kærlighedens Gerninger*. Det kunne meget vel være mottoet for det, Reinhard Stelter med sit eget begreb kalder tredje generations coaching. Her skal dialogpartnere, psykologen eller coachen nemlig ”give mere af sig selv, lade sig berøre og være klangbund for den anden” i langt højere grad end tidligere. Reinhard Stelter rækker tilbage i tiden, og kalder Kierkegaard for ’den første tredje generations coach’. Han har undervist med filosofen Ole Fogh Kirkeby og teologen Pia Søltøft med netop Søren Kierkegaard som central inspiration.

– Kierkegaard var en dialogfilosof, der talte om dobbeltreflekterende meddelelser. Det betyder, at der er en symmetri, fordi den anden er en forudsætning for min egen refleksion, vi spejler os i hinanden. Opgaven er at kunne ’vælge sig selv.’ Ideen er, at der ikke er et bestemt mål eller agenda, målet er snarere at sætte en refleksionsproces i gang for at blive klogere på sine egne værdier, siger han.

BEVÆGELSE MOD EKSISTENTIEL COACHING

Ifølge ham er hovedredskabet i dag at kunne leve sig ind i den anden – på den andens præmisser – og skabe rum og retning for meningskabende dialoger, der styrker personens etiske forankring i en verden i stadig bevægelse. Gennem en lærerig snak i eftermiddagsheden tegner sig konturerne af vor tids coaching som et langt mere eksistentielt søgende foretagende, end da første-generations coaching dukkede op i Danmark i 1990’erne som et begreb fra sportsverdenen.

– Dengang handlede det om at flytte nogen fra A til B på den hurtigste og mest effektive måde. Tilgangen var målrationel, man tænkte lineært og havde fokus på sagen og dens konkrete løsning, fortæller han.

Lidt inde i årtusindeskiftet kom så anden-generations coaching. Den flyttede sig fra den lineære tænkning over til en systemisk tilgang med cirkulære spørgsmål, der inviterede forestillingsevnen og andre virkeligheder inden for. Det kunne være med spørgsmål som ’hvad ville din kollega sige til denne konflikt?’ Eller ’hvor er du om fem år?’

Siden har Reinhard Stelter skubbet til en bevægelse hen mod eksistentiel, protreptisk, ontologisk eller hermeneutisk coaching. I 2012 udgav Reinhard Stelter bogen *Tredje-generations coaching*. I dag foretrækker han at kalde det for ’transformative fagprofessionelle samtaler’. Det er vigtigt, siger han, at samtalerne stadig tager udgangspunkt i situationsspecifikke problematikker, men på et tidspunkt kan dialogen være moden til at løfte sig op til mere

almenmenneskelige spørgsmål som fx, hvad det betyder at være mor eller far? Hvad betyder ansvar, og hvornår er man ansvarlig?

Tankegodset for tredje-generations coaching kommer i dag bl.a. fra den tyske sociolog Hartmut Rosa, forklarer professoren. Rosa bruger begrebet resonans om en måde at være på i verden, som åbner og transformerer én. Resonans er en vibrende følelse af forbundethed til verden og kræver netop tid til at dvæle. Før ham var filosofen Martin Heideggers tanker om en engageret forholden sig til verden. En endnu tidligere inspiration var borgerskabets kaffesaloner i 1800-tallet med samtaler om kunsten og livet.

Netop samtalesaloner, som giver mulighed for at drøfte almenmenneskelige begreber, oplever i disse år en revival med fx initiativet *Borgerlyst*, som Reinhard Stelter omtaler i sin seneste bog.

– Vi oplever i dag en tendens til at afprofessionalisere konteksten og bringe den medmenneskelige dimension ind i civilsamfundet. Det kan ske, når nogen tør dele noget personligt i en gruppe, hvor der er blevet opbygget fortrolighed. Der sker en afmystificering og normalisering af problemstillingen, når man finder ud af, at man ikke er alene, og det skaber ofte en stor lettelse hos både den enkelte og i gruppen.

Reinhard Stelter understreger dog, at der alt efter problemets karakter i høj grad stadig er brug for fagprofessionelle, ikke mindst, når der er tale om tunge diagnoser, stress og udbændthed. Det afgørende er ifølge ham måden, fagpersonen inddrager sig selv kreativt og minimerer den professionelle attitude. Dog aldrig uden at tabe sin professionelle rolle af syne, understreger han.

Så hvad kræver det at være en god coach i dag? Hvilke kompetencer og kvaliteter er der brug for? Med Reinhard Stelters ord er det vigtigste ”at være medmenneske uden at tabe sin professionelle rolle.”

– Man skal være sig sit ansvar bevidst om, at det er en professionel samtale, så der skal altid være en psykologisk kontrakt med en klar rollefordeling. Opgaven er at søge derhen, hvor meningen kan ligge. Mening betyder jo oprindeligt intention, altså skal man give tingene en retning. De mennesker, der søger hjælp, mangler jo retning, de svæver i luften og ved ikke, hvad de skal, så formålet må være at give tingene en retning igen og udvikle handlekraft, som bliver skabt i samtalen.

DEN VIGTIGE SELVDANNELSE

At arbejde sådan kan ifølge Reinhard Stelter være en ganske krævende opgave. Skal man agere klangbund



for den anden, må man også være i resonans med sig selv, forklarer han, til stede og nærværende, men på den andens præmisser. Det er vigtigt at give samtalepartneren håb og hellere gøre for lidt end at gøre skade.

– Jeg som dialogholder tilbyder mig til at undersøge den virkelighed, som den anden befinder sig i, og jeg forsøger at befrugte samtalen med nogle perspektiver, som er nye eller uvante og berigende. Det betyder, at relationen, evnen til at opbygge en alliance, bliver fundamental, fordi der i samtalen sker en samskabelse af virkeligheden mellem de to parter. Egenmotivation og viljen til forandring hos dialogpartneren, der søger hjælp, er også en helt central faktor.

Den allervigtigste faktor ligger dog ifølge psykologiprofessoren uden for terapirummet, nemlig i det miljø, personen lever i, og som kan understøtte forandringen. Da der er tale om korttidsinterventioner, er det vigtigste selvdannelsen, som den enkelte selv må arbejde videre med.

– Hvis det er en virkelig berigende samtale mellem dialogpartnerne, så er det, der sker mellem sessionerne, mere afgørende end selve sessionerne. Det er vigtigt at fokusere på de vilkår, personen lever under, og også der forsøge at skabe en forandring. Gerne ved helt praktisk at gå ind i, hvem der i din omgangskreds kan støtte dig, hvem kan du ringe til?

I en artikel tiltænkt psykologernes fagblad synes det uomgængeligt at spørge, hvad forskellen mellem coaching og psykoterapi er. Med en lettere omskrivning lyder svaret fra Reinhard Stelter *same, same*.

– Hvis nogen beder om coaching, så får de det. Hvis nogen beder om psykoterapi, så får de det. Men jeg gør stort set det samme. Det er nogenlunde, hvad jeg hører fra psykologer, der både tilbyder psykoterapi og coaching, fortæller han.

Nyere forskning inden for psykoterapi, der har vist, at det er relationen frem for bestemte teknikker eller metoder, som er afgørende for resultatet, er også blevet bekræftet i ny forskning i coachingpsykologi. Reinhard Stelter forstår dog godt, der kan være spændinger mellem psykologer og coaches, især når sidstnævnte er langt ringere uddannede, men markedsfører sig aggressivt.

– Psykologer er bedre egnede til at tage sig af tunge diagnoser, hvor de kender de specifikke problemstillinger bedre. Coaching kan til gengæld tilføre en mere *hands on*, praktisk tilgang – hvordan løser man et givent problem – som stammer tilbage fra første generations coaching, siger han. ●

REINHARD STELTER

Ph.d. i psykologi og professor i sport- og coachingpsykologi. Han er leder af Coaching Psychology Unit ved Institut for Idræt og Ernæring (NEXS), Københavns Universitet. Akkrediteret coachingpsykolog med egen praksis og fagkoordinator på Master of Public Governance på Copenhagen Business School.