

COACHING OG POSITIV PSYKOLOGI

Hvordan kan den viden, der findes inden for positiv psykologi, spille sammen med coaching på en effektiv måde? Få svaret i dette interview med Ebbe Lavendt.

Indholdet i denne artikel er baseret på forberedelse til et interview af sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt i radioprogrammet 'Coaching på P1' (2008).

I psykologien kan man hente mange forklaringer på, hvorfor folk kan have det svært eller være deprimerede. Til gengæld har det været sparsomt med viden om, hvad der skaber lykkelige mennesker med gode, produktive liv. Men det er så småt ved at ændre sig i takt med, at forskning i positiv psykologi og forskning i evidensbaseret coaching er på vej frem. Det gælder ikke alene inden for psykologien, men også på en række andre fagområder.

HVAD FORSTÅR DU VED EVIDENSBASERET COACHING?

Evidensbaseret coaching er coaching baseret på den bedst tilgængelige forskningsbaserede viden. Den evidensbaserede coach forsøger at skabe den mest effektive intervention ved at kombinere 1) relevant teori og forskning med 2) sine individuelle erfaringer og viden samt 3) fokuspersonens præferencer og behov.

Evidensbaseret coaching kan foregå inden for life coaching, business coaching, sports coaching, osv. Det handler egentlig bare om at inddrage den forskning, der er på området. Modsætningen til evidensbaseret coaching er det, der populært kaldes 'cowboy coaching', dvs. coaching baseret på poppsykologiske teorier. Det er den type coaching, der er mest af lige for tiden.

HVAD ER POSITIV PSYKOLOGI?

Et af de områder, som i din optik har stor betydning for evidensbaseret coaching, er positiv psykologi. Hvad er positiv psykologi - overordnet set?

Positiv psykologi er videnskaben om optimal menneskelig funktion – altså videnskaben om, hvordan vi kan trives bedre og præstere bedre. Sagt på en anden måde er positiv psykologi blevet en slags overskrift på den del af psykologien, som beskæftiger sig med raske mennesker og deres evne til ikke bare til at eksistere og fungere, men også til at trives og blomstre.

Det sker, at positiv psykologi bliver forvekslet med positiv tænkning. Det er derfor vigtigt at understrege, at det er to meget forskellige ting! Positiv tænkning er langt mere rosenrød ønsketænkning, mens positiv psykologi repræsenterer hardcore forskningsbaseret viden.

KAN MAN DEFINERE DET GODE LIV?

Kan man rent faktisk definere, hvad det gode liv er? Er det netop ikke forskelligt fra menneske til menneske?

Det gode liv er på mange måder individuelt, men så unikke er vi heller ikke. Selv er jeg for eksempel glad og tilfreds, når jeg kan dyrke min hobby. Når solen skinner, holder jeg tit fri og dyrker udendørs sport. Andre kan lide at samle på frimærker. Sådan er vi selvfølgelig forskellige. Men fælles for mange af os er, at vi godt kan lide at dyrke vores hobbyer. På den måde er lykken individuel, men vi har som mennesker også mange ting til fælles. Inden for positiv psykologi taler man om tre spor til lykken, som vi er fælles om:

- Det første spor til lykken er **det behagelige liv** fyldt med korterevarende positive følelser af nydelse og behag. Det kan være at få nogle spændende opgaver på arbejdet eller spise slik ud på eftermiddagen, hvis man går sukkerkold. Det giver positive følelser, men de holder ikke så længe.
- Det andet spor til lykken er **det engagerede liv** præget af, at vi kan bruge vores styrker og opleve flow i forbindelse med arbejde og hobbyer. De fleste mennesker har faktisk nemmere ved at opleve flow i forbindelse med deres arbejde end hjemme. Det hænger sammen med, om de er tilpas udfordrede.
- Det tredje spor til lykken er **det meningsfulde liv** viet til noget større end én selv – f.eks. at være en del af et arbejdsfællesskab, en sag, et parti, en religion eller andet.

SIDEN HVORNÅR ER MAN BEGYNDT AT FOKUSERE PÅ POSITIV PSYKOLOGI?

Det er først siden slutningen af sidste århundrede, at man inden for psykologien for alvor er begyndt at fokusere på positiv psykologi. Siden anden verdenskrig har man i USA brugt ca. 95% af forskningsbudgetterne inden for psykologi på at forske i psykisk sygdom og behandling af psykiske lidelser. Det har betydet en nedprioritering af forskning i alt det, der handler om sundhed og forebyggelse.

Og det er især psykisk sundhed, trivsel og præstation, som er interessant inden for coaching. Men det har vi ikke vidst så meget om inden for psykologien. Det billede har heldigvis forandret sig meget i løbet af de seneste år.

HVIS MAN SKAL SKÆRE IND TIL BENET, HVAD ER SÅ ESSENSEN AF POSITIV PSYKOLOGI?

Ifølge den tidligere formand for den amerikanske psykologforening, Martin Seligman, er forskningsfeltet inddelt i tre dele, som er grundpillerne i positiv psykologi, nemlig:

- Studiet af positive emotioner.
- Studiet af styrker og dyder (herunder flow).
- Studiet af institutioner med stærkt sammenhold - f.eks. familien.

Her følger en kort forklaring på indholdet i hver af disse tre grundpiller:

1. Positive emotioner

Forskning viser, at positive emotioner udvider vores opmærksomhed og tænkning. Vi er simpelthen mere kreative og kan se flere muligheder, når vi er i godt humør. Positive emotioner fremmer også modstandskraft og coping. Jo flere positive emotioner, vi mennesker oplever, jo nemmere vil vi have ved at håndtere og komme os over traumatiske hændelser. Et godt eksempel er at komme sig oven på terrorangrebet den 11. september 2001. Desuden viser forskning at lykkelige mennesker:

- Er mere produktive.
- Får bedre evalueringer af deres ledere og deres kunder.
- Er mere hjælpsomme.
- Kommer bedre ud af det med deres kollegaer.
- Er mere kreative.
- Har bedre helbred.
- Har færre sygedage.
- Er nemmere at fastholde.

Det betaler sig altså virkelig at arbejde med trivsel. Forskningen viser også, at:

- Håb og optimisme er forbundet med bedre fysisk sundhed.
- Optimister lever længere end pessimister.
- Håb og optimisme er forbundet med bedre arbejdspræstationer - især i udfordrende stillinger.

2. Styrker og dyder

Hvis man identificerer ansattes styrker og beder dem bruge én af styrkerne på en ny måde hver dag i en uges tid, viser forskningen generelt, at trivslen øges. Og trivselsforøgelsen kan måles selv efter et halvt år! Det er simpelthen lystfyldt at få lov til at gøre noget, man er god til. I nyere trivselsundersøgelser er brug af styrker noget af det vigtigste, man kan spørge ind til.

Det er også nemmere at bede folk om at gøre noget, de i forvejen er gode til, frem for at sende dem på kursus i noget, de er dårlige til. Man kan groft sagt sige, at der er to tilgange til kompetenceudvikling. Den traditionelle, hvor man finder ud af, hvad de ansatte er dårlige til, og sender dem på kursus, i håbet om at de bliver dygtigere. Den model er lidt op ad bakke. En anden tilgang til kompetenceudvikling er at finde ud af, hvad de ansatte er dygtige til og bede dem om at gøre mere af det. Det kræver ofte, at man kan få andre til at kompensere for den enkeltes svagheder. Det er nemmere og hurtigere vej til udvikling, og desuden er effekten mere holdbar.

At få lov til at bruge sine styrker er også kongevejen til flow. Flow er en tilstand, hvor det hele bare kører for én, og hvor man glemmer tid og sted. Det er en lykkelig tilstand, hvor man på en måde er ét med det, man laver. Et godt eksempel er børn, der spiller computer og er så optagede af det, at de ikke længere ænses deres omgivelser.

3. Stærke relationer og fællesskaber

Det tredje område er stærke relationer og fællesskaber. Her handler det bl.a. om, hvordan man kan indrette organisationer, familier og andre fællesskaber, så de fremmer sammenhold og trivsel.

VIL DU MENE, AT POSITIV PSYKOLOGI HAR BESTEMT MENNESKESYN?

Nej, det vil jeg ikke sige. Positiv psykologi er et forskningsområde, og der bliver anvendt forskellige teorier og metoder til at undersøge området. Det gælder f.eks. både kognitive og humanistiske teorier og metoder. Det er forskellige skoler inden for psykologi, og positiv psykologi skal ikke opfattes som én samlet tilgang.

I bund og grund kan man sige, at positiv psykologi er et bestemt fokus kombineret med videnskabelige undersøgelser. Der findes også andre tilgange inden for psykologi, som har et positivt fokus - f.eks. anerkendende udforskning, systemisk tænkning og løsningsfokuseret korttidsterapi. Men disse tilgange har hidtil ikke været gode til at skabe en masse forskning, så de kunne blive grundigt underbygget. Med al den forskning, der i dag foregår på feltet positiv psykologi, er vi bedre i stand til at underbygge disse teorier og metoder. Samtidig er vi langt bedre til at rydde op i det, jeg vil kalde gammelt vrøvl. Der findes

f.eks. frygtelig mange udokumenterede påstande i mange af de selvhjælpsbøger, man kan finde i bogladerne.

HVORDAN SPILLER POSITIV PSYKOLOGI SAMMEN MED COACHING?

Positiv psykologi bidrager med forskningsbaseret viden om de emner, man ofte taler om i forbindelse med coaching. Det gælder bl.a. målsætning, motivation, copingstrategier, trivsel og præstation. Jeg har lavet en del af et forskningsprojekt om kombinationen af positiv psykologi og coaching. Det handler netop om, hvordan man gennem coaching og undervisning kan øge ansattes trivsel og præstationer.

HVAD ER COACHING PSYKOLOGI?

Inden for psykologi er der opstået et begreb, som hedder coaching psykologi. Hvad ligger der i det begreb?

Coaching psykologi er en slags branding af psykologer inden for coachingområdet. Kort fortalt er størstedelen af de eksisterende coachingtilgange baseret på psykologiske teorier og metoder og til dels psykologisk forskning. Det giver personer med en universitetsuddannelse i psykologi særlige kvalifikationer i forhold til coachingområdet.

Psykologer har f.eks. forskningsbaseret viden om samarbejdsrelationer, præstationer, angst, stress, læring, adfærdssændringer mv. Den viden er relevant og i nogle tilfælde nødvendig, når man som coach arbejder med de pågældende problemstillinger.

Man kan skelne mellem proces coaching og ekspert coaching. Groft sagt er proces coaching for nybegyndere, mens ekspert coaching kræver, at coachen er ekspert på det emne, der bliver talt om. Man ved fra forskning, at eksperter er hurtigere til at genkende mønstre end novicer. Så med en ekspert kan man sandsynligvis komme hurtigere i den rigtige retning.

Desuden er det vigtigt, at man som coach kan overskue den problemstilling, man arbejder med. Sidder man f.eks. med en stresset medarbejder, skal man kunne vurdere, om vedkommende også er deprimeret. Det kræver viden, som man ikke lærer på de korterevarende coachingkurser. Andre coaches kan derfor med fordel efteruddannes i dele af den psykologiske viden.

Stort set samtlige etiske retningslinjer på coachingområdet pointerer, at man som coach bør arbejde inden for sit kompetenceområde. Det skal som regel forstås som at holde sig til det, man er uddannet til, har træning i og professionelle erfaringer med. Skal du eksempelvis arbejde med stresscoaching, er det af

hensyn til din fokuspersons sikkerhed nødvendigt, at du har forstand på stress. Har du ikke en faglig uddannelse i stressforskning, -teorier og -metoder, bør du tage en relevant efteruddannelse, inden du laver stresscoaching. Den efteruddannelse kan f.eks. være en coachingspsykologisk efteruddannelse i stress og coaching.

HVORDAN KAN POSITIV PSYKOLOGI ANVENDES I COACHING I ARBEJDSMÆSSIG HENSEENDE?

Positiv psykologi kan bruges i coaching, hvis det f.eks. drejer sig om at sætte energigivende mål. Det kan også anvendes til at identificere vores styrker. Der findes virkelig gode internetbaserede testværktøjer til identifikation af styrker. Nogle af disse test er endda gratis, fordi de er udviklede af forskere. En af de mest anerkendte styrkeprofiler er VIA Signature Strengths Survey.

Mange virksomheder bruger i dag positiv psykologi til ledelsesudvikling. Hvordan skal ledere hjælpe medarbejdere til at trives og præstere bedre? Det har positiv psykologi nogle seriøse bud på. Arbejder man med stress, har positiv psykologi også en del af byde på, når det gælder om at forebygge stress frem for kun at arbejde med stresshåndtering eller behandling af sygemeldte medarbejdere.

HVOR UDBREDT ER POSITIV PSYKOLOGISK COACHING I DAG?

Positiv psykologi har været meget mere kendt og udbredt i USA end i Danmark. Det er den nye store trend inden for psykologi. Flere og flere herhjemme har fået øjnene op for, hvad positiv psykologi kan bruges til. Så efterspørgslen har været stigende. Køberne vil have kvalitet, dokumentation, de vil have forbedrede præstationer, og de vil have trivsel. Det er lige netop det, som positiv psykologi beskæftiger sig med og er et seriøst bud på.

Lige nu (red. i 2009) boomer positiv psykologi i USA, bl.a. på Harvard University, hvor positiv psykologi er det mest populære fag og f.eks. mere populært end faget 'Introduktion til økonomi'. I USA kan man få undervisning i positiv psykologi på over 200 universiteter. Herhjemme er der til efteråret en positiv psykologisk coachinguddannelse på vej i Selskab for Evidensbaseret Coaching (SEBC) under Dansk Psykolog Forening.

ER DET BARE GAMMEL VIN PÅ NYE FLASKER?

Skeptikerne siger, at positiv psykologi er gammel vin på nye flasker - og at det gode liv har været diskuteret siden oldtiden. Hvordan forholder du dig til det?

Det er rigtigt, at man på mange måder kan tale om gammel vin på nye flasker. Den gamle vin består af teoretiske pointer, vi har hørt før sammen med kendte og anerkendte metoder. De nye flasker er den forskning, som understøtter teorierne og metoderne. Noget af det nye er også nogle overraskende fund - f.eks. at optimister i gennemsnit lever 6-8 år længere. Og heldigvis kan optimisme trænes.

HVORFOR MENER DU, AT POSITIV PSYKOLOGI ER FREMTIDEN FOR COACHING?

Hvis coaching skal professionaliseres, så skal de mange coaches være langt bedre funderet, end vi ser i dag. Det kan de f.eks. blive gennem forskning. Allerede nu kan man se tendenser til, at de dygtigste coaches forsøger at differentiere sig fra de mindre dygtige - bl.a. gennem evidensbaseret coaching. Samtidig efterspørger mange kunder dokumentation for, at det, man udbyder som coach, rent faktisk virker. Den dokumentation findes lige netop inden for positiv psykologi og evidensbaseret coaching.

OM FORFATTEREN

Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Ebbe har arbejdet i konsulentbranchen siden 1998. Her har han løst opgaver for både private og offentlige organisationer. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med undervisning, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.