

KAN DU KENDE FORSKEL PÅ COACHING OG PSYKOTERAPI?

Redaktionen, Sundhedsguiden 03/05/2006

Få viden om forskellene mellem coaching og psykoterapi. Lær hvad der kendetegner coaching og psykoterapi. Skal du vælge en coach eller en psykoterapeut så læs her. Her finder du information om coaching og psykoterapi.

Cand.psych. Ebbe Lavendt

Mange former for coaching og psykoterapi minder så meget om hinanden, at det kan være svært at skelne, hvad der er hvad, når man skal vælge en professionel hjælper. Situationen bliver ikke bedre af, at mange udbydere end ikke selv er i stand til præcist at redegøre for, hvordan deres egen tilgang adskiller sig fra andres tilgange.

F.eks. tror mange nyuddannede coaches tilsyneladende, at forskellene på coaching og psykoterapi kan forklares med, at coaching er fremadrettet, og psykoterapi er bagudrettet, at coaching er målrettet, og psykoterapi ikke er osv. Det er desværre en alt for firkantet udlægning af den brogede verden af psykologiske teorier og metoder.

BEGREBSFORVIRRING

Psykoterapi betyder noget i retning af psykologisk behandling. Der hersker dog ingen enighed om definitionen af begrebet psykoterapi. På samme måde er der heller ikke enighed om definitionen af begrebet coaching, som i dag bruges om stort set hvad som helst. Manglen på klare sprogregler skaber grobund for en sand begrebsforvirring.

Her i artiklen vil vi rede trådene ud og tegne et mere retvisende billede af forskellene og lighederne mellem begreberne coaching og psykoterapi og de arbejdsformer, som de dækker over. Dvs. artiklen handler både om, hvordan ordene coaching og psykoterapi bliver brugt, og hvilke forhold de normalt handler om.

Vi vil stort set se bort fra life coaching, der kan betragtes som en særlig form for psykoterapi udøvet med en coachingmetode. Life coaching er en slags hybrid, som ville gøre billedet meget mere grumset, end det i forvejen er.

For at kunne sammenligne coaching og psykoterapi har jeg valgt at inddele artiklen i fem områder: aktører, midler, genstande, mål og sammenhænge. Inddelingen er inspireret af en definition af professionel indgriben, som lyder: "Nogen gør noget med nogen for noget i en vis sammenhæng." Dvs. 1) nogle behandlere/coaches 2) bruger nogle midler til at gribe ind 3) over for nogle personers problemstillinger 4) med henblik på at opnå nogle mål 5) i visse sammenhænge. Vi lægger ud med at se nærmere på behandleren.

BEHANDLEREN

I psykoterapi kalder behandleren sig ofte for terapeut, psykoterapeut, psykolog eller psykiater. For at kunne kalde sig psykolog eller psykiater kræver det, at man har taget en længerevarende videregående uddannelse på universitetet. Derimod kan enhver frit kalde sig terapeut eller psykoterapeut; men som regel har de også taget lange efteruddannelser og har derved ligesom psykologer og psykiatere opnået en stor faglig viden om deres arbejdsfelt. F.eks. kræver behandling af anorektikere et vist minimum af viden for at kunne rådgive klienterne. Som tommelfingerregel foregår behandlingen et sted, hvor klienten ikke selv er ansat.

COACHEN

I coaching derimod kalder udøveren sig som regel for coach, konsulent, sparringspartner, rådgiver eller leder. Ingen af de betegnelser er beskyttede titler, og i dag ser vi mange, der kalder det, de laver, for coaching for bare at være med på vognen. Mange coaches har forstand på metoder til at skabe læring, men ikke nødvendigvis indsigt i fokuspersonens specifikke problemstilling. Den manglende indsigt betragtes ofte som en fordel for at kunne stille nogle meget grundlæggende spørgsmål – de såkaldt dumme spørgsmål, der slet ikke er så dumme endda. Arbejder coachen på samme arbejdsplads som sin fokusperson – f.eks. i personaleafdelingen eller som leder for fokuspersonen – har coachen måske en del specifik viden; men meget ofte vil coachen komme udefra som en ekstern konsulent, der er ansat i et større eller mindre konsulentfirma.

MIDLER I PSYKOTERAPI

Psykoterapi kaldes også for terapi, behandling, klinisk psykologi osv. Mange former for psykoterapi er baseret på et "problemmættet" sprog med ord som dysfunktion, ubalance, sygdom og lindring. Hertil kommer, at mange psykoteraeutiske teorier anvender forskellige metaforer så som dampmaskine, krig, arkæologi, dybde, kerne, spejl, computer, system og familie. F.eks. talte den østrigske psykiater Sigmund Freud (1856-1939) om følelser, som kunne koge over, forsvarsmekanismer som kunne beskytte os og psykoanalyse som en måde at afdække fortiden på.

Langt de fleste psykoteraeutiske retninger er baseret på hver deres teori. Mange af de ældste teorier var overvejende individorienteret, mens mange nyere teorier så som systemisk familierapi og narrativ terapi fokuserer mere på forhold til andre mennesker. Oprindeligt er mange former for psykoterapi opstået som reaktion på, at de gamle teorier og metoder kom til kort i forhold til bestemte problemstillinger. Som tommelfingerregel er de fleste teorier derfor udviklet i forhold til en helt specifik målgruppe, som tidligere ikke kunne få tilstrækkelig hjælp. Et eksempel herpå er mindfulness baseret stressreduktion, som er udviklet til smertepatienter, men som i dag også anvendes i andre sammenhænge.

Der er meget stor variation i metoderne, som anvendes i de forskellige former for psykoterapi. Metoderne strækker sig lige fra visitationer, spørgsmål, analyser, tolkninger og diagnosticering til undervisning - kaldt psykoedukation. Psykoterapi kan både være meget struktureret, helt ustruktureret eller noget midt imellem. I visse former for psykoterapi inddrages klienten i forhold til at definere sit eget problem og eventuelt også løsningen. I andre tilgange tager behandlingen i højere grad udgangspunkt i behandlerens opfattelse af sagen. Et eksempel herpå er psykoanalyse, hvor klienten producerer materiale, som psykoanalytikeren tolker. Den slags psykoterapi kan forekomme uigennemskuelig, hvis behandleren ikke indvier klienten i, hvad der foregår. Traditionelt var psykoanalysen forbundet med langvarige forløb, som kunne vare adskillige år. Det er dog også muligt at gå i korterevarende psykoteraeutiske forløb - f.eks. kortidsterapi på 12 samtaler af en times varighed i forbindelse med akutte kriser.

I dag findes der en stor mængde dokumentation for mange psykoteraeutiske metoder i form af effektforskning. Effektforskning er betegnelsen for den forskning, der handler om, hvad der virker i forbindelse med professionel indgriben. Dokumentationen bag de forskellige former for psykoterapi står i skarp kontrast til dokumentationen for effekten af coaching. Når man tager den store udbredelse af coaching i betragtning, er der overraskende lidt forskning på feltet.

MIDLER I COACHING

Af og til omtales coaching også som sparring og rådgivning, selv om ordene kan være en smule misvisende. Sproget, som bruges i forbindelse med coaching, er almindeligvis overvejende positivt ladet.

Ofte hentes der populære ord fra HR-retorik og managementkonsulentsprog. Hertil kommer, at mange coachingteorier bruger et væld af metaforer som sport, konkurrence, handel, krig osv. F.eks. er fodbold en meget udbredt sportsmetafor, som de fleste fokuspersoner kan forholde sig til.

Mange coachingteorier er stærkt inspireret af generelle psykologiske teorier, behandlingsteorier og teorier om læring. Hertil kommer bl.a. antagelser om individers frie vilje i form af en stor tiltro til, at man kan, hvad man vil. De fleste coachingteorier er forholdsvis simple og illustreres ofte af fasemodeller. Et eksempel på en fasemodel er den meget udbredte GROW-model, hvor G står for goal, R for reality, O for options og W for wrap up. Modellen angiver en oplagt rækkefølge, som temaerne i samtalen kan følge.

På baggrund af coachingteorierne er der udviklet coachingmetoder. Metoderne lægger den altovervejende vægt på at stille spørgsmål – herunder udfordrende spørgsmål – som får fokuspersonen til at gøre sig nogle nye overvejelser. Gode råd og instruktion forekommer sjældent. Som hovedregel er coachingmetoderne karakteriseret ved at være løsningsfokuseret og meget kontrolfikeret i sammenligning med mange psykoterapeutiske metoder. F.eks. mener den amerikanske coachingguru Anthony Robbins, at man hver dag bør stræbe efter at være den bedste udgave af sig selv. For de fleste af os ville det kræve en urealistisk høj selvkontrol.

Selve coachingsamtalen er som regel delvist struktureret. Ofte består strukturen af temaer, som er defineret på forhånd – ligesom i GROW-modellen. Undervejs i samtalen er fokuspersonen meget aktiv og inddrages for det meste i forhold til at definere, hvad der er problemet, og hvad der skal være målet med samtalen. Udgangspunktet for coachingsamtalen er fokuspersonens egen situation, behov, ressourcer, forudsætninger, erfaringer, ønsker og forventninger. Coachingen består hovedsageligt i, at fokuspersonen får støtte til at finde sine egne svar og løsninger, træffe sine egne valg og føre dem ud i livet. Hele processen er som regel gennemskuelig og behøver ikke at vare mere end en time til halvanden. Ofte er der dog tale om et kort forløb over nogle gange.

DET, DER BEHANDLES

Både raske og ressourcestærke mennesker, men også psykisk skrøbelige personer og psykisk syge går i psykoterapi. Ofte bliver de kaldt klienter eller patienter. Når flere personer går i psykoterapi sammen, er der som regel tale om par, familier eller netværk. I nogle former for gruppeterapi er det dog ikke ualmindeligt, at deltagerne ikke kender hinanden på forhånd. Til gengæld har de måske noget til fælles – ligesom sorggrupper for børn, der har mistet en forælder. Man kan gå i psykoterapi på grund af mere eller mindre alvorlige problemer. Nogle klienter lider af en eller flere psykiske sygdomme, mens andre blot tumler med mindre udfordringer. Vil man bruge en fællesbetegnelse for klienternes problemstillinger, kan man sige, de har ondt i livet.

Hvad man taler om i psykoterapien, afhænger af behandlerens tilgang. Man kan f.eks. tale om tanker, følelser, adfærd, forhold til andre mennesker, konkrete situationer, årsager eller løsninger på problemer. Ofte er det, man taler om karakteriseret ved at være personligt, privat og nogle gange intimt. Om behandleren vælger at fokusere på fortiden, nutiden eller fremtiden afhænger helt af vedkommendes tilgang. F.eks. er der fokus på fortiden og nutiden i psykoanalyse, mens der bl.a. i kognitiv terapi og løsningsfokuseret korttidsterapi er fokus på nutiden og fremtiden.

I psykoterapi hedder det sig ofte, at man går i dybden, fordi man bl.a. kan tale om klientens opvækst, private følelser og deres ophav, hemmeligheder, grundlæggende antagelser og de store spørgsmål i livet. Som noget helt særligt er psykoterapi et af de få frirum i livet, hvor der i princippet ikke er nogen tabuer. Uanset hvor slemme ens tanker, følelser eller handlinger har været, er det i udgangspunktet tilladt at tale om dem.

DET, DER COACHES PÅ

Ligesom i mange former for psykoterapi er folk, der går til coaching, som regel raske og ressourcestærke personer med et vist overskud; men i modsætning til psykoterapi omtales de ofte i coaching som "coachees", fokuspersoner eller kunder. Går man til gruppecoaching er det som regel sammen med ens kollegaer eller andre personer, man har en arbejds- eller sportsrelation til. Her kan man tale om mindre problemer eller større eller mindre udfordringer. Samtalen kan bl.a. kredse om ens tanker, følelser, adfærd, løsninger på problemer, samarbejdsforhold eller forskellige arbejdssituationer. Af og til kan talen også falde på årsagerne til ens problemer. Som regel er indholdet i coachingsamtalen karakteriseret ved at være arbejdsrelateret, fagligt og måske personligt – dog uden at det nødvendigvis behøver at blive privatpersonligt.

Fokus i coachingsamtalen vil ofte være på ens situation her og nu eller på den nærmeste fremtid. Bl.a. derfor omtaler psykoterapeuter ofte coaching som overfladisk. Det er egentlig lidt uretfærdigt, når man tager i betragtning, at de fleste coaches rent faktisk går i dybden – bare i forhold til nogle andre emner, end man normalt gør i psykoterapi. Der er dog visse begrænsninger ved coaching, som der ikke er ved psykoterapi. F.eks. kan det i arbejdssammenhænge af og til være forbudt at tale om fokuspersonens alder, køn, race, religion, etnicitet, politiske tilhørsforhold og seksuelle orientering. Det vedkommer ligesom ikke ens arbejdsgiver, hvem man stemmer på, eller om man er til mænd eller kvinder.

BEHANDLINGSMÅL I PSYKOTERAPI

Hensigten med et psykoterapeutisk forløb er som regel at behandle problemer i klientens liv. Af og til kan hensigten dog i stedet være at udvikle sider af klienten – f.eks. når et ungt menneske går i psykoterapi for at udvikle sig personligt. I de tilfælde, hvor der er tale om behandling, er målet ofte at skabe indsigt,

symptomlindring eller decideret helbredelse. Tit formuleres behandlingsmålet negativt i den forstand, at behandleren ønsker at ophæve et problem, korrigere en dysfunktion eller hjælpe klienten med at fungere normalt igen.

I mange af de klassiske, psykoterapeutiske tilgange involveres klienten ikke i at definere målene med behandlingen. I modsætning hertil arbejder flere af de nyere psykoterapeutiske tilgange så som kognitiv terapi og løsningsfokuseret korttidsterapi meget mere målrettet og inddrager som regel klienten i at formulere sine egne behandlingsmål. F.eks. kan det være et mål for klienten ikke blot at slippe af med sin højdeskræk, men også at turde vaske vinduer udendørs på første sal.

Ud over at stræbe efter bestemte behandlingsmål er mange former for psykoterapi desuden lagt an på at være en hjælp til selvhjælp. Desværre findes der også visse former for psykoterapi, hvor behandlingen kan have den utilsigtede bivirkning, at klienten udvikler et årelangt afhængighedsforhold til psykoterapeuten.

MÅL MED COACHING

I modsætning til behandling er hensigten med coaching oftest at skabe udvikling, men i nogle tilfælde også forebyggelse - f.eks. forebyggelse i forbindelse med stresscoaching af nøglemedarbejdere, der er ved at bryde sammen under et stort arbejdspress. Både i forbindelse med udvikling og forebyggelse er målet med coachingforløbet som regel at hjælpe fokuspersonen med at blive mere afklaret, træffe beslutninger og at håndtere problemer og udfordringer. Ofte formuleres målet positivt i form af det resultat, som fokuspersonen ønsker at opnå. Det kan f.eks. være at blive bedre til at skabe balance mellem arbejde og privatliv ved at holde fri om aftenen.

Coaching er - ligesom nogle former for psykoterapi - karakteriseret ved at være et målrettet samtaleforløb. De fleste coaches indleder derfor ofte deres coachingssessioner med at aftale med fokuspersonen, hvad der skal være målet for dagens samtale og målet med forløbet. Det er ofte tilfældet, at selve formålet med coachingforløbet skal realiseres uden for samtalerummet. F.eks. kan fokuspersonen have behov for at afstemme forventninger med sin nærmeste leder. Coachen kan da hjælpe fokuspersonen med at forberede sig. Derfor sigter megen coaching mod at give hjælp til selvhjælp.

DE SAMMENHÆNGE PSYKOTERAPI INDGÅR I

Oprindeligt stammer psykoterapi fra medicinsk behandling. F.eks. var en af psykologiens mest berømte fædre - nemlig Freud - uddannet læge med speciale i neurologi. Forholdet mellem behandleren og

klienten kan både være lige som i et samarbejde eller ulige, som når en læge behandler en patient. Er forholdet ulige, hviler den største del af ansvaret på behandleren.

Oftest foregår behandlingen i et lukket rum under fortrolighed, hvor behandleren er underlagt tavshedspligt. Som regel går klienter frivilligt i psykoterapi; men nogle klienter kan dog også være til stede mod deres vilje, som når konen slæber manden med i parterapi. Her står deres indbyrdes forhold på spil. I andre sammenhænge er det klientens psykiske velbefindende eller helbred, der er på spil. Derfor kan de fleste former for psykoterapi betragtes som sundhedssydelser, der er fritaget for moms. En behandling koster som regel under 1000 kr. i timen. Ofte betaler klienten selv; men flere arbejdsgivere og i nogle tilfælde også forsikringsselskaber kan finde på at betale - bl.a. for stresspsykologer, rygestop og alkoholafvænning. I mere alvorlige tilfælde kan klienter i visse sammenhænge få tilskud til behandling fra den offentlige sygesikring.

DE SAMMENHÆNGE COACHING INDGÅR I

I modsætning til psykoterapi, stammer coaching, som vi kender det i dag, fra sportens og erhvervslivets verden. Forholdet mellem coachen og fokuspersonen er oftest lige – med undtagelse af de situationer, hvor man bliver coachet af sin egen leder. Som hovedregel er ansvaret fordelt mellem coachen og fokuspersonen. Coachen har ansvaret for selve coachingsamtalen, mens fokuspersonen har ansvaret for efterfølgende at føre sine planer ud i livet.

Oftest er det, der bliver sagt under selve coachingsamtalen fortroligt; men coaching kan også foregå som gruppecoaching i et "offentligt rum", hvor deltagerne ikke nødvendigvis er underlagt tavshedspligt. Normalt går fokuspersonen frivilligt til coaching; men det er dog ikke ualmindeligt, at ansatte ikke rigtig har noget valg – f.eks. på arbejdspladser som forlanger udvikling eller afvikling. Her kan fokuspersone ns ansættelsesforhold og eventuelt forfremmelse, lønforhøjelse, succes eller forhold til kollegaerne være på spil. Det kan også være en dyr omgang at gå til coaching - især hvis man selv skal betale. Ofte koster coaching over 1000 kr. i timen. I mange tilfælde er ens arbejdsgiver eller Arbejdsformidlingen dog villige til at betale.

SPØRG HVIS DU ER I TVIVL

Med din nuværende viden om forskelle og ligheder mellem coaching og psykoterapi er du bedre klædt på end de fleste, hvis du skal ud at vælge en coach eller en behandler. Brug din viden til at spørge den enkelte udbyder, hvad vedkommende mener med coaching eller psykoterapi, og hvordan det helt præcist foregår. Svarene på de spørgsmål vil give dig et bedre grundlag for at vurdere, hvad det er, du går ind til.