

AVH 501 (30 SP)

Master i diakoni

Coachende sjelesorg

*- ressurs til sjelesorgens møte med konfidenter i livets gode
dager-*

Student: Hanne Louise Salvesen

Veileder: Professor Gunnar Harald Heiene

Høst 2011

Det teologiske Menighetsfakultet

Forord

Arbeidet med avhandlingen som foreligger har vært en lang og krøket vei. Gjennom denne prosessen har det vært mange som jeg ønsker å rette stor takknemlighet mot; Først og fremst, min veileder Gunnar Heiene. Uten din støtte, kloke ord, faglige og personlige visdom, ville denne avhandlingen vært et desto vanskeligere prosjekt å gjennomføre. Takk for din tro, motivasjon og engasjement i forhold til prosjektet og meg, det har vært uvurderlig.

Takk også til Gry Espedal for inspirerende samtale, og for din tro og iver på prosjektet.

Jeg vil også rette en stor takk til mine næreste venner, foreldre og søsken: Beklager om jeg på veien ikke har vært den datteren, søsteren, tanten, og venninnen jeg har ønsket å være; og beklager for frustrasjon på veien. Den støtten og motivasjonen jeg likevel har mottatt har vært til stor hjelp i denne prosessen. Særsilt takk til Eli, min beste venn og hermana, takk for alt som har ledet opp til dette - og for motivasjon, støtte, og inspirasjon; og ikke minst mannen i mitt liv, Thomas. Takk! Takk for uendelig støtte, motivasjon, og ikke minst tålmodighet. Du har vært, og er, min fantastiske. Gleder meg nå til nye eventyr med deg (og dere)! Kjære familie, jeg er så glad i dere. Avslutningsvis, og i forkant av oppgavens oppstart, ønsker jeg å dele et sitat av Marianne Williamson, da dette reflekterer min underliggende motivasjon og inspirasjon for å skrive oppgaven – og som vi alle kunne trenge å bli minnet på av og til:

”Vår dypeste frykt er ikke at vi er utilstrekkelige. Vår dypeste frykt er at vi er mektige utover alle grenser.

Vi spør oss selv; Hvordan kan jeg være fantastisk, talentfull, strålende og vakker?

Mitt spørsmål til deg er: Hvordan kan du ikke være det?

Det er vårt lys og ikke mørket som skremmer oss mest.

Det tjener ikke verden at du gjør deg liten. Det er ikke noe positivt å gjøre deg så ubetydelig at folk ikke føler seg sikker rundt deg.

Vi er født for å vise storheten som vi har i oss. Den er ikke bare i noen av oss, den er i alle.

Og når vi lar vårt eget lys skinne, gir vi ubevisst andre lov til å gjøre det samme.

Når vi blir befridd fra vår egen frykt, vil vårt nærvær automatisk befri andre.”

- Marianne Williamson-

Hanne Louise Salvesen,

Oslo, desember 2012.

Innholdsfortegnelse

KAPITTEL 1 - INNLEDNING	5
1.1 Bakgrunn, motivasjon, og relevans	5
1.2 Temaområde og problemstilling.....	6
1.3 Perspektiv på oppgavens presentasjon.....	6
1.4 Litteratur.....	7
1.5 Metode.....	8
1.6 Disposisjon	9
KAPITTEL 2 – SJELESORG	10
2.1 Innledning.....	10
2.2 Sjelesorgens karakter.....	10
2.2.1 Ulike sjelesorgsamtaler.....	11
2.2.2 Samtalens bakteppe og mellomrom	12
2.3 Forutsetninger for sunn sjelesorg.....	12
2.3.1 Sjelesørgerisk kompetanse.....	13
2.3.2 Åpenbaringen og erfaringen	14
2.4 Sjelesorgens grunnlag	14
2.4.1 Teologisk rammeverk.....	14
2.4.2 Historisk relevans	16
2.5 Sjelesorgparadigmer.....	16
2.5.1 Det kerygmatiske sjelesorgparadigmet	17
2.5.2 Det pastoralkliniske sjelesorgparadigmet	18
2.5.3 Paradigmeskifte	19
2.6 Det kontekstuelle sjelesorgparadigmet.....	20
2.6.1 Grunnleggende perspektiv	20
2.6.2 Det sjelesørgeriske fokus	22
2.7 Sjelesorgens menneskesyn.....	24
2.7.1 Det treenige mennesket.....	24
2.8 Oppsummering	26
KAPITTEL 3 – COACHING	27
3.1 Innledning.....	27
3.2 Hva er coaching.....	27
3.2.1 Bakgrunn.....	28
3.2.2 Dagens kontekst.....	29
3.2.3 Hvorfor er coaching interessant.....	30
3.3 Grunnforutsetninger.....	31
3.3.1 Forventninger til coachee	31
3.3.2 Pedagogiske grunnforutsetninger.....	32
3.4 Teoretisk grunnlag	33
3.4.1 Ulike teoretiske tilnærminger	34
3.4.2 Ulike former for coaching	34
3.5 Oppgavens fokusområder.....	36
3.5.1 Den individuelle coachings karakter	36
3.5.2 Kognitiv adferdsmessig tilnærming til coaching.....	36
3.5.3 Løsningsfokusert tilnærming til coaching	39
3.6 Positiv psykologi som tilnærming	41
3.6.1 Selvbestemmelses – og selvkongruens- teori.....	42
3.6.2 Empirisk validert positiv psykologi.....	43
3.6.3 Livshjul.....	43
3.7 Spirituell intelligens - SQ.....	44
3.8 Oppsummering	45

KAPITTEL 4: ANALYSE	46
4.1 Innledning.....	46
4.2 Grunnlag for dialog.....	47
4.2.1 Åpenhet for dialog.....	48
4.3 Pedagogiske grunnforutsetninger.....	48
4.3.1 Grunnholdninger for møtet med coachee og konfident	49
4.3.2 Grunnholdninger i forhold til prosessen	50
4.3.3. Pedagogiske modeller og sjelesorg.....	51
4.4 Menneskesyn	52
4.4.1 Coachingens positive menneskesyn	52
4.4.2 Egen lykkes smed	53
4.4.3 Det sårbare mennesket versus ”overmennesket”	54
4.4.4 Utfordringer til et balansert sjelesørgeriske fokus	57
4.5 Løsningsfokuset sjelesorg?.....	58
4.5.1 Løsningsfokuset utfordringer og muligheter.....	59
4.5.2 Forutsetninger for benyttelse av coaching	60
4.6 Muligheter	61
4.6.1 Hvorfor er coaching interessant for sjelesorg	61
4.6.3 Verktøy	63
4.6.2 Hjelp til selvhjelp.....	66
4.6.4 Coaching som ressurs til dagens sjelesørgeriske utfordringer	66
KAPITTEL 5 - AVSLUTNING	68
5.1 Oppsummering	68
5.2 Videre forskningsspørsmål	71
5.3 Utblikk.....	71
KAPITTEL 6 - LITTERATUR.....	72

KAPITTEL 1 – INNLEDNING

1.1 Bakgrunn, motivasjon, og relevans

Avhandlingens oppstart kom i etterkant av et intensivt coaching- kurs/ konferanse jeg deltok på i Chicago høsten 2009, med den verdenskjente coachen Anthony Robbins. Jeg ble fasinert over hvor konkret Robbins var i sin fremgangsmåte, og i sin bruk av ulike verktøy – hvilket er karakteriserende for coaching. I tillegg til å få personlig utbytte av det, så jeg også med egne øyne hvordan dette kurset influerte menneskene som deltok. På slutten av kurset virket deltakerne oppløftede, motiverte og glade - og flere hevdet at de nå hadde mot og motivasjon til å endre seg selv og sitt liv, for å leve mer i tråd med deres innerst ønsker. Det virket som coaching, i kraft av å tilby konkrete verktøy og empirisk baserte metoder, tydeligvis omhandler noe som mange mennesker i dagens samfunn anser som relevant i deres livssituasjon.

Med dette perspektivet begynte jeg å tenke på sjelesorg, som er en viktig del av studiet i diakoni, og ikke minst en viktig del av kirkens diakonale arbeid. Gjennom studiet fikk man en flott innføring i sjelesorgens karakter og egenart, i tillegg til generelt verdifulle perspektiver i forhold til hvordan man skulle møte med mennesker - også gjennom et meta - perspektiv. Man lærte sjelesørgerisk kompetanse. Utover sjelesorgens grunnlag, begynte jeg å sette spørsmålstegn ved det jeg opplevde som mangel på konkrete metoder og verktøy i sjelesorgen. Sjelesorg innehar verdifulle teoretiske perspektiver og metoder i forhold til å møte mennesker i vanskelige situasjoner. Jeg opplevde likevel at det var minimalt med verktøy og teorier rettet mot mennesker som tilsynelatende klarer seg bra, men som likevel trenger hjelp og støtte. Ut fra dette perspektivet fant jeg få konkrete verktøy til sjelesørgers disposisjon i arbeidet med å realisere sjelesorgens ønske om å være til stede for de som kommer til sjelesorg, være en medvandrer, og å skape tro, håp og kjærlighet.¹ Det opplevdes som om mye var opp til den enkelte sjelesørger. Sjelesorgen skal omfatte alle aspekter ved livet, også de positive og gode elementene. Med bakgrunn i dette begynte jeg å undre om coaching kanskje kunne ha noe å tilby sjelesorgen; en undring som ble oppgavens bakgrunn, og som har vært min motivasjon.

¹ Danielsen / Stoltenberg 2008: 255

1.2 Temaområde og problemstilling

Temaområdet for denne avhandlingen vil rette fokus på om coaching kan være mulig ressurs i det sjelesørgeriske rom og samtale. Den alminnelige, kristne sjelesorg og coaching er to ulike disipliner som tradisjonelt ikke har blitt sammenkoblet, og avhandlingens temaområde har derfor vært et relativt nytt område å utforske. Det finnes en tilsynelatende stor variasjonsbredde dem imellom i forhold til utforming, verdimessig grunnlag og metoder, og møtet mellom sjelesorg og coaching fordrer derfor ulike utfordringer, men også et potensielt mulighetsgrunnlag for en berikende dialog. De viktigste implikasjoner av dette vil jeg forsøke å belyse gjennom oppgaven.

Om coaching har noe å bidra med eller ei innen en sjelesørgerisk kontekst, vil dette uansett være en debatt man bør ta som en diakonal, sjelesørgerisk kirke. På den ene side bør man vite hva man begrenser seg mot. På den annen side, dersom coaching skulle vise seg å være en ressurs, og man ikke har tatt en debatt om dette, betyr det at sjelesorgen vil miste mange nye og verdifulle innfallsvinkler, eller konkrete verktøy, som kan komme den diakonale kirke – og herunder sjelesørgere og konfidenter - til gode. Dersom coaching faktisk innehar noen verdifulle perspektiver i forhold til å møte dagens mennesker på en god og relevant måte: Er dette noe kirken anno 2011 kan overse?

På dette grunnlag vil jeg formulere oppgavens problemstilling som følgende:

Kan coaching- og herunder dens ulike verktøy- være en ressurs i møtet med mennesker i en sjelesørgerisk kontekst?

For å gi grunnlag for å svare på oppgavens problemstilling, vil jeg dele spørsmålet inn i mindre, mer konkrete, underproblemstillinger: Hva er sjelesorg, og hvordan kan dens fundament bli ivaretatt i møte med andre disipliner? Hva er coaching – og hvilke verktøy er særskilt aktuelle innen en sjelesørgerisk kontekst? Hvordan kan sjelesorg bli verdimessig utfordret av coaching?

1.3 Perspektiv på oppgavens presentasjon

Diakoni er kirkens teologi i praksis, og rommer mange ulike elementer: Ett av diakonens viktige områder, er sjelesorg. Med bakgrunn i diakoni, vil oppgaven derfor sette fokus på diakonens rolle i en sjelesorgsetting med enkeltmennesket for å se om coaching kan være en ressurs for diakonen i hans eller hennes arbeid. Gjennom oppgaven vil det bli referert til

sjelesørgeren, da dette er diakonens rolle i en slik setting. Sjelesørgere i oppgaven vil derfor bli forstått som en sjelesørger med den kompetanse som diakonen har. Oppgaven retter seg dermed mot den diakonale sjelesørger, men samtidig vil sjelesørgere generelt forhåpentligvis også kunne ha nytte av refleksjon om oppgavens problematikk.

Coaching er svært mangfoldig, og jeg har i oppgaven foretatt et utvalg av coaching-tilnærminger, metoder og verktøy som jeg mener kan være en ressurs i sjelesørgerisk arbeid - eller som anses nødvendig og relevant for oppgavens temaområde. De metoder jeg har valgt som ressurs tjener som konkrete eksempler for coachings verktøy innen en sjelesørgerisk setting. Da coaching kan både karakteriseres som pragmatisk og eklektisk i sin form, har dette vært et relativt vanskelig område å skrive en teoretisk oppgave om. I en coaching- prosess kommer gjerne ikke de teoretiske grunnleggende aspekter tydelig frem. Jeg anser det dermed som nødvendig for oppgavens coaching- del å befinne seg i spennet mellom coaching fra en akademisk vinkling, og coaching i sin ”originale, reelle” - mer pragmatiske - form. Dette er en utfordrende, men også spennende vinkling. Likevel vil dette på samme tid være et spenningsfelt diakonen og sjelesørgeren allerede befinner seg i – spennet mellom det teoretiske og det praktiske.

1.4 Litteratur

Hovedsakelig baseres oppgavens sjelesorg- kapittel på *Sjelesorgens vei* (2006) av Tor Johan S. Grevbo, en anerkjent bok innen sjelesorgdisiplinen som tilfører et grundig overblikk over sjelesorg i et historisk og nåtidig perspektiv, og *Jakten på sjelesorgens identitet* (2008), en artikkel av Leif Gunnar Engedal, presentert i *Dansk Tidsskrift for Teologi og Kirke* / 03 / 08, som tar for seg teologiske og kulturanalytiske peilinger i en brytningstid. Engedal spør hvordan vår forståelse av den kristne sjelesorgs egenart blir utfordret ved endring av slike kontekster, og etterlyser en sjelesorgtenkning som kan åpne for ”en fruktbar dialog med vår egen kulturs utfordringer.”² Engedal presenterer her tre ulike sjelesorgparadigmer, hvorav særskilt en anerkjennes som aktuell i forhold til dagens kontekst og situasjon. Oppgaven vil presentere disse sjelesorgparadigmene med utgangspunkt i denne fremstillingen.

Primærlitteratur brukt i forhold til kapittel tre knytter seg hovedsakelig opp mot *The Complete Handbook of Coaching* (2010), av Tatiana Bachkirova, Elaine Cox og David Clutterbuck. Boken tilbyr en oversikt over ulike former for coaching og teoretiske tilnærminger, og søker å

² Engedal 2008: 19-20

se disse fra et teoretisk perspektiv. For å få den nødvendige teoretiske bakgrunnen til coaching, og tilnærminger som ofte ligger til grunn i coachingens verdimeslige grunnlag, metoder og verktøy, har denne boka vært til stor hjelp. Videre har Turid Torbergsens bok, *Coaching - En kraftfull metode til forandring og vekst* (2005), blitt benyttet i kapittel tre. Denne tilbyr en relativt praktisk tilnærming til coaching, og er det man kanskje kan karakterisere som en ”typisk” coaching- bok, der man setter fokus på anvendbare metoder man mener fungerer - om enn disse i liten grad blir forklart fra et teoretisk og grunnlagsmessig utgangspunkt.

1.5 Metode

I forsøk på å besvare oppgavens problemstilling på best mulig måte, vil jeg benytte meg av flere ulike metoder grunnet oppgavens utforming, karakter og problemområde. Hovedsakelig vil oppgaven basere seg på hermeneutisk metode, og foreta en refleksjon over meta- posisjonene som foreligger innen både sjelesorg og coaching: Det er nødvendig å forstå de ulike meta- posisjoner for å kunne redegjøre for coaching og sjelesorg.

Ut fra dette grunnlaget vil oppgaven også gå ut fra systematisk- teologisk metode. For å redegjøre for potensielle ulike implikasjoner ved benyttelse av coaching som ressurs i sjelesørgerisk kontekst, vil jeg gjennom systematisk- teologisk metode kunne debattere dette: Jeg vil i oppgaven drøfte problemstillingen ut fra en teologisk refleksjon om det kristne menneskesyn som kommer av, og er underliggende i, den sjelesørgeriske praksis og fremgangsmåte. Dette er også mitt personlige utgangspunkt for å skrive oppgaven.

En tredje metode som trekkes inn, er den praktisk- teologiske metoden. På tross av å være en akademisk oppgave med utgangspunkt i en hermeneutisk- systematisk- teologisk metode, vil sjelesorg som praksis befinne seg på et praktisk- teologisk utgangspunkt. Praksis av denne karakter vil over tid alltid møte nye problemstillinger som vil stille nye spørsmål; spørsmål som starter den hermeneutiske sirkelen. Den teologi som ligger til grunn i sjelesorg, må stå til tjeneste for en praktisk- teologisk utforming, ellers vil sjelesorgen miste sin relevans som en praktisk- teologisk disiplin, og derav sitt eksistensgrunnlag.

Ut fra dette metodiske grunnlaget, kan man i tillegg trekke paralleller til metoden ”praksis- teori- praksis” av Dan Browning, presentert ved Olav Skjevesland. Her vil utgangspunktet være en kritisk analyse over etablert religiøs praksis innen et bestemt felt, der praksis er

konfrontert med en verifisering av bibelsk materiale og praksis. En refleksjon over disse aspekter fører til presentasjon av en ny og bedre praksis.³ I dette tilfellet vil de teologiske implikasjonene som kommer av coaching være utgangspunktet for en kritisk analyse over sjelesorg, i håp om å få en bedre, og ytterligere ressursrik praksis. I utgangspunktet vil denne metoden fordre at det *er* mulig for sjelesorgen å inkorporere enkelte elementer av coaching: En posisjon jeg vil hevde man i dette tilfellet ikke kan innta uten først å ha ført en sakelig og adekvat debatt – noe jeg søker å gjøre i lys av de ovennevnte metoder. Likevel vil ethvert møte med nye komponenter, og møtet med det man ikke er, føre til en sjelesorg som blir desto mer definert i sin karakter og identitet.

1.6 Disposisjon

Gjennom oppgaven har jeg valgt å operere med store kapittel- inndelinger, da det syntes naturlig å presentere sjelesorg på den ene siden, og coaching på den annen, i en helhet.

Kapittel en presenterer bakgrunnen til mitt valg av valgt tematikk, samt motivasjon.

Oppgavens problemstilling, samt ulike underproblemstillinger vil videre bli redegjort for, i tillegg til den metode jeg har valgt for oppgaven, primærlitteratur, og disposisjon. Kapittel to vil ta for seg sjelesorg, dens karakter, metode, historiske og teologiske grunnlag, samt grunnprinsipper. Det vil bli presentert tre ulike sjelesorgparadigmer som er med på å identifisere dagens sjelesorg, i tillegg til en kort redegjørelse for et teologisk menneskesyn. I kapittel tre søkes det å vise hva coaching er gjennom å gi en generell innføring i coaching, dens bakgrunn og generelle grunnforutsetninger. Her vil jeg presentere et utvalg av teoretiske tilnærminger, coaching- metoder og verktøy som anses relevant i forhold til oppgavens kontekst. Analysedelen vil bli presentert i kapittel fire: Her vil jeg foreta en komparativ analyse av de to ulike disipliner, og debattere de viktigste utfordringer og muligheter som melder seg i lys av en dialog mellom coaching og sjelesorg – noe som vil bli eksemplifisert gjennom ulike metoder og konkrete verktøy. Til sist i kapittel fem vil det være en kort avslutning, der det jeg har kommet frem til vil bli oppsummert for å gi svar på oppgavens problemstilling. Avslutningsvis vil det foreligge litteraturhenvisninger.

³ Skjevesland 1999: 56

KAPITTEL 2 – SJELESORG

2.1 Innledning

Dette kapitlet søker å svare på følgende problemstilling: Hva er sjelesorg, og hvordan kan dens fundament bli ivaretatt i møte med andre disipliner? Gjennom å se nærmere på sjelesorgens karakter, historiske og teologiske grunnlag, samt ulike sjelesorgparadigmer som er med på å identifisere dagens sjelesorg, søkes det å gi svar på dette.

Identifiseringsgrunnlaget definerer sjelesorgens fundament, samt avgrenser den fra andre disipliner – i kraft av et kriteriums grunnlag som er uoverskridelig. Det vil underveis bli argumentert for dette grunnlaget.

I forsøket på å redegjøre for sjelesorg kan man bli undrende og ydmyk, da dagens sjelesørgeriske kontekst står i en lang og omfattende tradisjon. Grevbo nevner innledningsvis noe som denne oppgaven ønsker å sitere for egen del i forkant av dette kapitlet: ”Det er heldigvis ikke lett å bli selvsikker på sjelesorgens vei, heller ikke i forsøket på å beskrive veien.”⁴ Sjelesorg omhandler, og retter seg mot, den menneskelige natur og *livet*, som er like mangfoldig som menneskene selv.

2.2 Sjelesorgens karakter

Den kristne sjelesorgens natur er svært enkel og nær, ifølge den norske biskopen og teologen Johannes Smemo (1898-1973), men samtidig så komplisert. Presentert ved Grevbo forklarer Smemo at: ”*Alt som angår mennesket, angår Guds hjerte, og dermed angår også det den kristne sjelesorg.*”⁵ Sjelesorg omhandler hele livet, med alle dets ulike dimensjoner, livsendringer og kompleksitet,⁶ i kraft av at hele den menneskelige realitet angår Guds hjerte, og at menneskets liv blir forstått som en del av Guds store helhet.⁷

Den norske teologen Sverre Stoltenberg har gitt følgende definisjon av sjelesorg: ”Sjelesorg er å gå et stykke av Guds vei sammen med et annet menneske for gjennom det å bidra til å skape tro, håp og kjærlighet”.⁸ Enhver definisjon av sjelesorg vil nødvendigvis bli en forenkling, da ingen makter å ta for seg sjelesorgens mange ulike aspekter. En

⁴ Grevbo 2006:12

⁵ Ibid: 8

⁶ Engedal 2008: 19

⁷ Danielsen / Stoltenberg 2008: 255

⁸ Ibid: 255

sjelesorgforståelse vil alltid måtte befinne seg i spennet mellom bibelens idealer og hvordan ting ideelt sett burde vært, versus vanskelige menneskelige erfaringer og realitet: Eller som Stoltenberg kaller det, mellom erfaringen og åpenbaringen.⁹ Sjelesorg er en samtale mellom *sjelesørger*, den som driver sjelesorg; *konfident*, den som søker sjelesorg og betror seg til sjelesørger, der man anerkjenner at Gud er tilstedeværende. Ut fra Stoltenbergs definisjon ser man tydelig medvandrer- perspektivet, at sjelesørger har funksjon som *medvandrer*; et viktig sjelesørgerisk prinsipp. Dette betyr at sjelesørger stiller seg disponibel for å, sammen med Gud, gå et stykke med konfident på hans ellers hennes livsvei. Det er viktig at sjelesørgeren møter konfident der vedkommende faktisk befinner seg på godt og vondt, og har tålmodighet og styrke til å være i den andres smerte. I sjelesorg er konfident velkommen til å snakke om alt, og bli møtt med respekt og konfidensialitet. I lys av Guds store helhet og kraft, er det et ønske for sjelesørgeren å kunne formidle tro, håp og kjærlighet; noe som er kjernebegrep i det kristne livssyn, i menneskers forhold til Gud og forhold til sine medmennesker, manifestert i 1 Kor. 13,13. Ifølge Stoltenberg vil man oppleve å befinne seg i en ”god livsstrøm” dersom disse begrepene er tilstedeværende.¹⁰

2.2.1 Ulike sjelesorgsamtaler

Sjelesorg er ikke en fastlagt samtale eller prosess. Grevbo anser den sjelesørgeriske arena til å være svært åpen og allsidig, i det han uttaler frimodig at: ”Alle er sjelesørgere, og alt er sjelesorg!”¹¹ Dette perspektivet vitner om et ydmykt og helhetlig fokus innen sjelesorg: En dag er det du som trenger hjelp, en annen dag kan det være meg. Sjelesorg utføres innen ulike arenaer, og med ulike aktører. Selve sjelesorgens karakter vil endres i forhold til samtalsstruktur, lengde, utforming og aktører.

Stoltenberg plasserer sjelesorg- samtalen, og herunder sjelesørgeren, inn i tre ulike fasetter. *Øyeblikkets sjelesorg* er den uformelle og spontane sjelesorgsamtale som kan ta plass med hvem som helst, når som helst, og hvor som helst. Samtalen kan vare ett minutt, eller en hel kveld, men det handler om at man er et nærværende medmenneske.¹² Den *alminnelige sjelesorg* er den vi helst tenker på når vi snakker om sjelesorg, og er det Martin Luther kalte for ”brødrenes gjensidige samtale og trøst”.¹³ Her er det ikke krav til noe formell kompetanse, men at sjelesørgere har et reflektert forhold til egen livserfaring og troserfaring, som benyttes som klangbunn i møte med den andres fortelling. *Den spesialiserte sjelesorg* krever

⁹ Danielsen / Stoltenberg 2008: 245 og 255

¹⁰ Ibid: 245-246 og 255

¹¹ Grevbo 2006: 26

¹² Danielsen / Stoltenberg 2008: 255-256

¹³ Ibid: 256

ytterliggående kompetanse da den omhandler komplekse utfordringer: For å være kompetent til å stå i utfordringene over lengre tid må sjelesørgere i disse tilfellene ha visse personlige forutsetninger, samt teologisk og psykologisk kunnskap, noe som senere vil bli presentert. Desto større kompetanse, desto større felt kan vedkommende gå inn i.¹⁴

2.2.2 Samtalens bakteppe og mellomrom

I enhver samtale foreligger det alltid et såkalt ”bakteppe”, som er de forutsetningene samtalen bygger ut fra. Med bakteppet menes det faktum at en alltid bærer med seg egne erfaringer, noe samtalen og relasjonen mellom partene følgelig vil bære preg av. Tidligere erfaringer akkumulerer i gode og vonde følelser som kan få både sjelesørger og konfident til å trekke assosiasjoner til den andre parten. En sjelesørger må være bevisst sitt eget bakteppe, men bakteppe- perspektivet er også svært nyttig å ha med seg i møte med konfident, da man kan lettere forstå enkelte av konfidentens reaksjoner, uavhengig om vedkommende selv er klar over sine assosiasjoner eller ei.¹⁵ Dette kan anses som en del av sjelesørgers oppgave med å lese mellom linjene for bedre å forstå konfident.

I en samtale mellom sjelesørger og konfident vil det alltid i fysisk og overført betydning være et mellomrom. Dette mellomrommet skal i løpet av samtalen fylles med innhold, noe sjelesørgerens og konfidentens livs - og troserfaringer gradvis bidrar til. Samtidig anerkjenner man at det er en som allerede befinner seg her, Gud - og sjelesorgen anses som omfattet av Guds nærvær. Stoltenberg poengterer viktigheten av at man tenker på Guds presens som tilstedeværende og levende i den sjelesørgeriske samtale. Han er der uavhengig om man snakker om Ham, eller ei - Han var der før samtalen begynte, og Han er der etter samtalen er slutt. Det er viktig å ha åpenhet for åndelige og teologiske samtaler, men ikke la seg styre av dette kravet. Om konfident ønsker å prate om Gud eller ei, er det vedkommendes egen beslutning. En sjelesørgers utgangspunkt er at Gud bryr seg om hele mennesket, ikke kun de åndelige sidene.¹⁶

2.3 Forutsetninger for sunn sjelesorg

Det er visse forutsetninger som må ligge til grunn for en sunn sjelesorg- prosess. En sjelesørger trenger både teoretisk og personlig kompetanse for å kunne ivareta konfident og seg selv i en sjelesorg- setting. Det foreligger sjelesørgeriske rammer som det er viktig at

¹⁴ Danielsen / Stoltenberg 2008: 257

¹⁵ Ibid: 273-274

¹⁶ Danielsen / Stoltenberg 2008: 275-276

sjelesørgeren ikke overskrider: Sjelesørgeren kan bli for synlig eller for usynlig, og det er viktig at vedkommende trår varsomt. Dersom sjelesørger blir for ivrig, og kommer med formaninger og formidling -eventuelt råd og veiledning uten konfidentens samtykke- er det fare for at konfidenten blir redusert fra subjekt til objekt. I motsatt fall kan sjelesørgeren være såpass utrygg på seg selv og sin rolle at det ødelegger for en god kontakt og åpenhet. Det kreves dessuten en balansert sjelesorg som befinner seg i spennet mellom menneskets erfaring og Guds åpenbaring.¹⁷ Dette vil i det følgende bli presentert.

2.3.1 Sjelesørgerisk kompetanse

Sjelesørgerisk kompetanse innebærer både teoretisk og personlig kompetanse. Teoretisk kompetanse innebærer kunnskap i forhold til ulike sjelesørgeriske utfordringer, som kunnskap om bibelen og teologi, ulike teorier og modeller, samt menneskelig og psykologisk kunnskap.¹⁸ Det trengs ulike tilnærminger til forskjellige mennesker og situasjoner, og teoretisk kompetanse skal hjelpe en til å se hvilke verktøy en skal ta i bruk til de ulike.

Personlig kompetanse innebærer personlige kvaliteter og egenbevissthet, som her blir kortfattet presentert. *Åndelig modenhet* dreier seg om å stå i et åpent og ærlig forhold mellom åpenbaringen og erfaringen. *Etisk bevissthet* innebærer at sjelesorgmøtet skal være preget av likeverdighet, medvandrerenskap, og en grunnleggende respekt for konfidents psykiske og fysiske grenser, samt autonomi. Det er viktig at man selv har reflektert omkring etiske problemstillinger, egne motiver, og store livsspørsmål. Dette innebærer *selvinnsikt*; å leve åpent med seg selv i forhold til egne følelser og livserfaring, og mot Gud. Det er et stort ansvar å være sjelesørger, og sjelesørgere trenger å vise varsomhet; ikke komme stormende inn, eller gjøre noe som konfidenten ikke har bedt om. Det er viktig at en sjelesørger er *empatisk*, og altså har evnen til med- opplevelse.¹⁹ Man skal være nær den som kommer til sjelesorg uten å bli oppslukt, eller miste den nødvendige distansen. Stoltenberg anser sjelesørgers oppgave som å bli med på ”(...) oppdagelsesreise i den andres landskap.”²⁰ Sjelesorg handler om å se utfordringene, og om å oppdage – eventuelt gjenoppdage - muligheter og ressurser. *Egne grenser og muligheter* er også viktig å være kjent med og respektere. Det er viktig å ha selvinnsikt i forhold til å vite om man bør gå inn i en prosess med konfident eller ei. I enkelte tilfeller bør sjelesørger ikke gå inn i konfidentens utfordringer på grunn av egne manglende forutsetninger, ubehandlede problemer, eller at

¹⁷ Okkenhaug 2002: 63

¹⁸ Danielsen / Stoltenberg 2008: 258

¹⁹ Ibid: 259-267

²⁰ Ibid: 267-268

konfident kan trenge en annen type hjelp enn man selv kan gi. Her er det sjelesørgers jobb å ikke gå utover eget kompetanseområde, men å sende konfident videre til rette personer. Grenser og muligheter vil alltid være i endring, de kan vokse og utvikles, men det ovennevnte perspektiv er uansett alltid viktig.²¹

2.3.2 Åpenbaringen og erfaringen

Menneskets tros- og livsoppfatning blir dannet i møtet mellom åpenbaringen og erfaringen. Åpenbaringen er Guds ord som også henspiller til den inkarnerte Jesus Kristus. Gjennom åpenbaringen får en hjelp til å tolke og forstå de erfaringene en går gjennom i lys av åpenbaringen, og troen blir dermed en integrert del innen menneskers liv. Der det er koherens og harmoni mellom åpenbaringen og erfaringen, vil livet oppfattes som helhetlig og i balanse ifølge Stoltenberg. Dersom man opplever noe vondt, kan dette derimot føre til at harmonien og helheten brister, og at sammenhengen mellom tro og erfaring blir utfordret.²² Stoltenberg påpeker at den som kommer til sjelesorg søker først og fremst ikke å bli forklart, men forstått. Sjelesørgere må derfor følge med den andre inn i vedkommendes terreng av erfaringer for å få best mulig forutsetning for å forstå vedkommende. Perspektivet man møter gjennom åpenbaringen, og Jesu møte med mennesker, gir en tolkningsramme til menneskers livserfaringer.²³

2.4 Sjelesorgens grunnlag

Sjelesorgens grunnlag er det som definerer og identifiserer den. Dette grunnlaget er dermed viktig å være tro mot, både for egen del, samt i møte med alternative posisjoner. I det følgende presenteres et rammeverk rundt sjelesorgens begrepsmessige og teologiske fundament. I tillegg søkes det å vise viktigheten av bevissthet om sjelesorgens historiske fundament. Disse faktorer anses som identitetsdannede for sjelesorgens grunnlag og identitet.

2.4.1 Teologisk rammeverk

Sjelesorgen springer ut fra, og står på, et kristent grunnlag. Uten denne åndelige dimensjonen ville sjelesorgen ikke hatt noen egenart, og det ville heller ikke fantes noen tradisjon. Sjelesorg har ingen begrepsmessig forankring i bibelen, men får sin gyldighet manifestert gjennom tydelige sjelesørgeriske elementer, bibelens bilder og motiver. Selve begrepet står i en lang og ærverdig tradisjon, og var opprinnelig benyttet i den greske filosofiske praksis

²¹ Danielsen / Stoltenberg 2008: 270-271

²² Ibid: 248-249

²³ Ibid: 254

rundt 400 f.Kr. Begrepet ble fra dette tillagt kristent innhold og form, og benyttet allerede i oldkirken;²⁴ og har gjennom århundrene stadig blitt beriket med den refleksjon og praksis som de ulike perioder har bidratt med.²⁵ Den tyske teologen Thomas Bonhoeffer hevder at på tross av ulikt begrepsmessig innhold fra den greske filosofilæren og frem til nytestamentlig tid, ble disse tradisjonene samlet i en grunntanke som utgår fra Fil 4,8 og 1 Tess 4.21, som går ut på å ”prøve alt for hva det er verd og å legge vekt på en inkluderende holdning når det gjelder alt godt og sant”.²⁶ På dette grunnlag frembringes et helhetlig perspektiv. Kristus- overleveringen var, og er, likevel det essensielle element, og katalysator for all kristen sjelesorg. Grevbo velger å knytte seg opp til den tyske sjelesørgeren Werner Jentschs arbeid med å betrakte dagens sjelesørgeriske praksis i lys av det Nye Testamentets budskap: For det første må sjelesorgen være omsorgsmotivert på en rett og evangelisk måte, den må være Kristus-sentrert, og broderlig (søsken) orientert.²⁷ Her kan det nevnes at en omsorg som er ”omsorgsmotivert på rett og evangelisk måte”, vil kunne debatteres ut fra at teologi og teologisk fokus alltid vil være i endring – dette vil blant annet de ulike sjelesorgparadigmene som senere vil bli representert vise. Likevel anerkjennes Jentschs krav i forhold til at den sjelesørgeriske og kristne omsorg alltid må være begrunnet ut fra teologiske grunnverdier og være i tråd med evangeliet.

Martin Luther legger i sine doktrineformuleringer til grunn at *Vera theologia est practica*, som innebærer at all sann teologi er en praktisk vitenskap. Den teologisk- teoretiske refleksjon må stå i tjeneste for praksis. At sjelesorgdisiplinen trenger relevant teologisk refleksjon, som knytter den opp til bibelteologi og systematisk teologi, er absolutt grunnleggende. Kristen sjelesorg er likevel først og fremst en praktisk- teologisk disiplin, så mest av alt trengs en nær faglig kontakt til de øvrige praktisk-teologiske retningene som, sammen med sjelesorgens lange historiske fundament, kan inspirere sjelesorgen til stadig å gjenoppdage seg selv.²⁸ Der sosiale, kulturelle og religiøse arenaer endres, utfordres sjelesorgens utforming samsvarende. I dialog med øvrige praktisk-teologiske retninger, oppstår det krav til en sjelesorgpraksis som er i bevegelse og endres i takt med ulike strukturelle og personlige endringer.²⁹

²⁴ Grevbo 2006: 465

²⁵ Ibid: 471-479

²⁶ Ibid: 484

²⁷ Ibid: 53-54

²⁸ Grevbo 2006: 24-26

²⁹ Engedal 2008: 19-20

2.4.2 Historisk relevans

Det har blitt sagt at historie skrives for å forme vår identitet, og menneskets identitet formes ut fra sin historie. Dette er også gjeldende for kirken, og herunder sjelesorgdisiplinen. Utover sitt teologiske - eller bibelske – fundament, bekreftes og identifiseres den sjelesørgeriske disiplin ikke minst gjennom sitt historiske fundament. Sjelesorg har fulgt kirken fra dens begynnelse, i kraft av å være en del av kirkens *caritas*- diakonale tjeneste. Gjennom historien har sjelesorgen hatt ulike utforminger, avhengig av sosiale, kulturelle og religiøse strømninger. Det er viktig å avdekke, og finne tilbake til, historiske bortgjemte kilder og impulser for å kunne være i kontakt med sin historie.³⁰ Ved å sette begrepet inn i en faglig ramme får man anledning til å tydeliggjøre hva sjelesorg er - og hva den faktisk ikke er. Det er behov for et historisk perspektiv som hjelp til å grunngi svar i forhold til de ulike tiders sjelesørgeriske utfordringer og grunnleggende spørsmål, i tillegg som ressurs til å utfordre etablerte grunnholdninger i dagens sjelesørgeriske praksis. Sjelesorgens historiske grunnlag vil kunne tilby forskjellige innfallsvinkler, og vitner om fleksibilitet og variasjonsrikdom.³¹ I det følgende vil oppgaven henvende seg til ulike hovedinndelinger av sjelesorg, i forsøk på å sette sjelesorgen inn en historisk - og nåtidig – sjelesørgerisk ramme.

2.5 Sjelesorgparadigmer

Sjelesorg, og dens ulike retninger, kan oppfattes og beskrives på mange ulike måter. På grunn av dette er det praktisk med en inndeling av de forskjellige tendensene i ulike hovedretninger, eller såkalte paradigmer. Et paradigmeskifte innen den sjelesørgeriske arena vil kreve en endringsbevissthet i menneskets kulturelle arena og bevissthet, som utfordrer sjelesørgere med en endret kontekst, og etter hvert fører til endret praksis.³²

Ifølge Grevbo kan ulike hovedretninger være en ressurs for å utvide både bevissthet og forståelse av hva sjelesorg er. I teori og praksis vil elementer av de ulike hovedretningene (paradigmene) fortsatt være aktive i dagens samfunn.³³ Grevbo fremhever at man er tjent med et eklektisk syn. ”Dagens sjelesorg står på en lang historisk tradisjon, som inneholder en verdifull arv som kan være med å berike dagens sjelesørgere.”³⁴ Hver tradisjon tilfører et nytt perspektiv, og en sjelesørger har noe å lære av hver enkelt tradisjon. Det vil variere hvilke tradisjoner, elementer og praksis en selv ønsker å stå i som sjelesørger, men en refleksjon rundt dette er verdifullt.

³⁰ Grevbo 2006: 28

³¹ Ibid :23

³² Gerkin 1997: 97

³³ Grevbo 2006: 302-305

³⁴ Ibid: 22-23

Videre vil det bli presentert tre paradigmer som, ifølge Engedal, tegner en historisk utviklingslinje i det 20. århundre; og har vært dominerende innen vestlig sjelesorgtenkning. Hver av dem representerer i tillegg ulike systematisk-teologiske posisjoner, noe som gjør dem egnet til å vise hvordan sjelesorgforståelsen blir utformet av ulike teologiske posisjoner. Ut fra dette fremstår det også hvordan sjelesorgen kan etablere og begrunne dialog med andre vitenskaper.³⁵

2.5.1 Det kerygmatiske sjelesorgparadigmet

Kerygmatiske sjelesorg hviler på grunnlag av forkynnelsen av det åpenbarte bibelske hovedbudskap, samt syndenes forlatelse: Dette blir gjerne i sjelesorgen forstått som *forkynnelse av Guds åpenbaring for enkeltpersoner*.³⁶ Denne retningen var toneangivende på 1900-tallet, og Karl Barth var viktig i fornyelsen av dialektisk teologi. Den dialektiske teologien oppsto som en reaksjon mot den liberalteologiske retningen. Her tok man avstand fra en harmoniserende sammenkoblende tolkning om ”menneskesjelen og Gud”, ”evangeliet og kulturen”, og således fokuserte man i stedet på menneskets synd, og opprør mot Gud som et uoverstigelig skille. I forhold til alt det menneskelige er Gud alltid ”das ganz Andere”. Åpenbaringen, Ordet og autoriteten er det som teologisk konstituerer den kristne sjelesorg. Utgangspunktet er teologisk i en eksklusiv forstand, da det er Guds åpenbarte ord som er i fokus. Utgangspunktet er at mennesket er splittet fra Gud, og den eneste - og autentiske - form for sjelesorg er forkynnelsen av Guds ord. Man kan grovt skissert si at alle problemer krever en bibelsk løsning hvor syndenes forlatelse står i fokus; den sjelesørgeriske formidling skjer først og fremst i forkynnelsen av syndenes forlatelse.³⁷

Dersom man skal åpne for en psykologisk ”støttekunnskap” er dette med bakgrunn i bibelsk åpenbaring, og med en bevissthet om at det ikke er det sentrale i sjelesorgens rom.³⁸

Kerygmatiske tilnærming til sjelesorg tillater lite innblanding av andre fagdisipliner, og eventuelle andre fagfelt eller tilnærminger vil i beste fall bli sekundære. Man kan si at *livshjelp* og *troshjelp* oppfattes som to sider av samme sak.³⁹

I dagens sjelesørgeriske klima ser man nå en renessanse av det kerygmatiske grunnsyn – om enn i en litt fornyet utgave. Ifølge Grevbo er dette sannsynligvis på grunn av dagens sjelesørgeriske bekymring om tap av egen identitet, og tap av teologisk fokus. Kerygmatiske

³⁵ Engedal 2008: 23

³⁶ Grevbo 2006: 308

³⁷ Engedal 2008: 24

³⁸ Grevbo 2006: 314-315

³⁹ Engedal 2008: 25

grunnsyn fordrer en bibelsk- dogmatisk tenkemåte, og teologisk forrang fremfor f. eks psykologien, noe som kan ansees som en motvekt mot en del av de nyere sjelesørgeriske tendenser.⁴⁰ Denne renessansen viser klart hvordan den sjelesørgeriske arena stadig preges av ulike tendenser som i vekslende virkning gjennom tidene gjør seg mer eller mindre gjeldende.

2.5.2 Det pastoralkliniske sjelesorgparadigmet

Det pastoralkliniske paradigmet hadde sin fremvekst i konteksten av USAs liberalborgerlige kultur i forrige århundre. I rammen av den sosiokulturelle kontekst var man vitne til en stadig draging mot vitenskapelig- fundert religionspsykologi, og en økende oppslutning om ulike former for psykologi og psykoterapi; noe som ble sentrale fokusområder i det pastoralkliniske paradigmet i forhold til utvikling av sjelesørgerisk kompetanse og kunnskap. Det er den menneskelige erfaring som står i sentrum for den teologiske refleksjon, og man ønsker å tyde menneskers livserfaringer i lys av kristen Gudstro. Sjelesørgers oppgave blir dermed å formidle kristne livstolkninger slik at livsmot og livskvalitet kan bli styrket, og tilrettelegge for enkeltindividets selvutvikling.⁴¹

Grevbo opererer med en hovedinndeling han kaller for den *partnersentrerte (terapeutiske)*, der man finner tilsvarende tendenser. Selve navngivelsen adresseres til det han anser som hovedtrekk ved denne inndelingen: *Terapeutisk*, da dette paradigmet har et sterkt ønske til, og fokus på å fungere terapeutisk ut fra psykologiske kriterier, gjerne i en eventuell teologisk forståelsesramme. *Partnersentrert*, da sjelesørgers jobb og selvforståelse hovedsakelig er å assistere til hjelp til selvhjelp. Her møter man en profesjonell og psykologidominert grunntilnærming til sjelesorg.⁴² Ifølge Grevbo, vil denne form for sjelesorg metodisk legge avgjørende vekt på samtaleklimaets betydning, og sjelesørgeren vil søke etter den psykologiske tilnærming som best syntes å frigjøre konfidentens indre krefter i retning mot å søke helhet og harmoni. Ut fra dette ønsker man at konfident vil gjennomgå en ”helsebringende selvrealisering”.⁴³

Anton T. Boison blir betegnet som den kanskje viktigste bidragsyteren til de historiske og organisatoriske impulser innen de pastoralkliniske strømmingene. Boisons fokus var på det han oppfattet som de nære forbindelser mellom religion og psykiske lidelser. Han hadde et sterkt engasjement om å integrere psykiatrisk menneskekunnskap i sjelesorgen og pastoralutdanningen. Dette ble utformet i konkret utdanningsprogram, der han var opptatt av

⁴⁰ Grevbo 2006: 311-312

⁴¹ Engedal 2008: 25

⁴² Grevbo 2006: 367

⁴³ Ibid: 384

betydningen og viktigheten av å lære av det han kalte for "the living human documents". Det var de lidende mennesker som var de viktige studiedokumenter- ikke bøker, eller historiske dokumenter.⁴⁴ Den nødlidende skulle bli møtt med omsorg, respekt, innlevelse, og ekte engasjement som en likeverdig partner på livets vei.⁴⁵ Boison definerte sjelesorg som følgende: "Hvert menneskelig problem er et religiøst problem, og hver anstrengelse for å hjelpe en bror i nød er en religiøs oppgave".⁴⁶ Dette er en meget karakteristisk definisjon for den pastoralkliniske sjelesorgforståelse, og vitner om et sterkt fokus på den menneskelige virkelighet.

Howard Clinebell var også en viktig ressurs i denne sjelesørgeriske forståelse og debatt, og skrev flere lærebøker om temaet. Han la til grunn at:

Pastoral care and counseling involve the utilization by persons in ministry of one-to-one or small group relationships to enable healing empowerment and growth to take place within individuals and their relationships.⁴⁷

Clinebells sjelesorg- forståelse ønsker å muliggjøre helbredning, myndiggjøring, og vekst innen individet selv, i tillegg til dets relasjoner. Han påpeker videre at: "The overreaching goal of all pastoral care and counseling (and of all ministry) is to liberate, empower, and nurture wholeness centered in Spirit."⁴⁸ Clinebell anerkjenner dermed at det viktigste momentet for sjelesorg er å skulle fungere frigjørende, myndiggjørende, og helhetlig for konfidenten i lys av Ånden.

2.5.3 Paradigmeskifte

På tross av at både det kerygmatiske og det pastoralkliniske paradigmet innehar viktige elementer ved sjelsorgen, vil et ensidig fokus på kun ett av dem føre til en sjelesorg som har mistet verdifulle karaktertrekk. Et ensidig fokus på det kerygmatiske paradigmet vil fordre en sjelesorg der den menneskelige erfaring er underlagt skriftemålet, i tillegg til å være underlagt sjelesørgerens teologiske tolkning av vedkommendes situasjon og eget teologisk standpunkt- et teologisk syn som aldri kan være fastsatt. Det pastoralkliniske paradigmet er i sin rene form i liten grad Kristus-sentrert, og også her finnes en ujevn balanse mellom erfaringen og Åpenbaringen. Flere aktører kritiserte etter hvert sjelesorgens sterke og ukritiske integrering til psykofagene, med de verdier og den ideologi disse representerer i rammen av amerikansk

⁴⁴ Ibid: 368-369

⁴⁵ Ibid: 384

⁴⁶ Ibid: 386

⁴⁷ Clinebell 1966: 25-26

⁴⁸ Clinebell 1966: 25-26

kultur. Flere aktører kom på banen, og søkte å imøtekomme denne kritikken gjennom å utvikle sjelesorgen. Denne kritikken akkumulerte etter hvert i det man kan kalle et paradigmeskifte.⁴⁹

2.6 Det kontekstuelle sjelesorgparadigmet

Det kontekstuelle sjelesorgparadigmet, og de føringene som finnes her, betegnes som det mest aktuelle og populære i dagens kontekst. Det kontekstuelle paradigmets prosjekt er å imøtekomme kritikken det pastoralkliniske paradigmet ble til gjenstand for, og utvikle dette i samsvar med sjelesorgens teologiske grunnlag samt i dialog med strømningene i tiden. Dette er også den amerikanske pastoralteologen, og sjelesorgdebattøren Charles V. Gerkins agenda, som er en av de viktigste bidragsyterne innen utformingen av det kontekstuelle paradigmet. I det følgende vil det hovedsakelig bli redegjort fra Gerkin, ut fra, og i tillegg til Engedal, samt Grevbo.

2.6.1. Grunnleggende perspektiv

Den kontekstuelle sjelesorgforståelse baseres på forståelsen av at ethvert menneskeliv grunnleggende er vevd sammen med, avhengig av, og formes av et nettverk av livsbærende relasjoner. Mennesker utvikler sin selvforståelse og livserfaring i et symbiotisk samspill innen relasjonelle nettverk med andre mennesker. For å forstå, og mobilisere ressurser i møte med menneskers problematiske erfaringer og lidelser, er det viktig i sjelesørgerisk arbeid å ha kunnskap om menneskers sosiale og kulturelle kontekster. På samme tid legges det til grunn at det individuelt orienterte nettverket alltid er aktør i større nettverk i en felles sosiokulturell ramme, og mennesker er dermed å bli ansett som *person-i-relasjon*.⁵⁰ Utgangspunktet om menneskers tilhørighet av relasjonelle nettverk, og viktigheten av sosiale og kulturelle kontekster, skaper et sjelesørgerisk perspektiv på fellesskapet som *ressurs og mulighet*,⁵¹ noe som ifølge Engedal har flere sider: Den kristne sjelesorg oppfattes som organisk knyttet til- og å ha sitt utspring fra- den kristne menighets eksistens i verden, forstått som et sakramentalt og sosialt fellesskap. Sjelesorgen er dessuten nært knyttet til den diakonale tjeneste, og skal opprinnelig befinne seg i et dialektisk samspill med menighetens øvrige sosiale fellesskap, gudstjenestefeiring og forkynnelse.⁵²

⁴⁹ Engedal 2008: 27

⁵⁰ Engedal 2008: 28

⁵¹ Ibid: 29

⁵² Ibid: 29

Det kontekstuelle sjelesorgparadigmet befinner seg på en sammensatt bakgrunn, og er blant annet inspirert av frigjøringssteologi, feministteologi, hermeneutisk filosofi, hermeneutiske revisjonister, systemteoretikere. Dette fører til et sterkt fokus på sosiale strukturer, fellesskapets ansvarsbevissthet og økologi- og fordrer et større samfunnsmessig perspektiv og bevissthet, både generelt og i møte med konfident.⁵³ Sosiologiske standpunkter har fått sin renessanse innen den kristne sjelesorgen, noe Grevbo anser som en mottendens til dagens samfunn for øvrig, av individualistisk fokusering og manglende solidaritet.⁵⁴ Man innser i dag at sjelesorgen ”må forholde seg til et større samfunnsmessig perspektiv og involvere seg i arbeidet for sosiale forandringer som kan skape et klima med et større velvære for menneskene.”⁵⁵ Dette er noe som tydelig skiller seg fra det pastoralkliniske paradigmet ifølge Engedal, da man gjennom manglende samfunnsengasjement på sett og vis gav autoritet til samfunnets rådende maktstrukturer.⁵⁶

Kunnskapen som det pastoralkliniske i særlig grad tilførte sjelesorgen i positiv betydning, viser hvilken ressurs det er for sjelesorg å ha velutviklede teorier om den menneskelige utvikling, i tillegg til et psykologisk og teoretisk rammeverk i tråd med nye utfordringer mennesker står ovenfor.⁵⁷ Ifølge Gerkin er evnen til å respektfullt og aksepterende *observere* og *lytte* sannsynligvis den viktigste arven fra den pastoralkliniske sjelesorg. Man lærte å være oppmerksom også på den emosjonelle kommunikasjonen, konfidentens sosiale og kulturelle kontekst, uuttalte skjulte konflikter, ønsker, frykt, og manglende håp. Det anses viktig å føre kommunikasjon med konfidentens indre liv for på den måten hjelpe konfident til å se sin egen indre fortelling i et fortolkende lys. Den pastoralkliniske sjelesorg henvendte seg særskilt til mennesker med ´spesielle´ problemområder, noe Gerkin til en viss grad kritiserer; det er ikke nødvendig for alle mennesker med denne spesialiserte formen for terapi, men alle trenger omsorg og støtte gjennom dagliglivets opp- og nedturer fra et (kristent) samfunn som bryr seg.⁵⁸ Samtidig må en være observant for en sjelesorg- utforming som har ensidig fokus på dette: En særskilt oppmerksomhet på samfunnets utstøtte og vanskeligstilte er en viktig dimensjon innen sjelesorgen.⁵⁹

⁵³ Grevbo 2006: 391-396

⁵⁴ Ibid: 397

⁵⁵ Ibid: 395

⁵⁶ Engedal 2008: 29

⁵⁷ Gerkin 1997: 87

⁵⁸ Ibid: 76, 87-88

⁵⁹ Ibid: 89

2.6.2. Det sjelesørgeriske fokus

Gerkin søker å utvikle en balansert sjelesørgerisk modell, som positivt anerkjenner betydningen av koblingen mellom sjelesorg og psykofagene; men som samtidig er bevisst på endringer i sosiale og kulturelle forhold, i tillegg til menneskers ansvar og behov i forhold til den kristne sjelesorg og dagens sjelesørgeriske utfordringer.⁶⁰ I *The Living Human Document, Re-Visioning Pastoral Counseling in a Hermeneutical Mode* av Gerkin, som er en anerkjent bok innen det kontekstuelle paradigmet, kommer arven fra Boison og den pastoralkliniske tradisjon tydelig frem; arven om å alltid ta utgangspunkt i mennesket, eller det menneskelige dokumentet.

Gerkin utviklet en hermeneutisk teori som søker å relatere ulike språk- verdener; teologi og psykologi- som begge ønsker å forstå den menneskelige erfaring og oppførsel. Gjennom å benytte dette konkret i en sjelesørgerisk setting til hjelp for konfidenter, og å anerkjenne hermeneutiske likheter og forskjeller, ønsker Gerkin at mennesker kan få hjelp til fortolkning og forståelse av sine ”mysterier” - og muligens en slags forklaring.⁶¹

Et viktig element i dagens sjelesørgeriske arbeid er nettopp det hermeneutisk-narrative perspektivet, som igjen er med på å identifisere den kristne sjelesorgs egenart. Engedal presenterer dette perspektiv ut fra Gerkin. Grunnlaget er en tankegang om at det kristne samfunn - og herunder sjelesorgen - formes og fornyes, er forankret og lever i *Den Store Fortellingen*⁶², eller det meta- narrative. Sjelesorgen dreier seg om møtet mellom individets ”lille fortelling” og Den Store Fortellingen, der de blir sammenkoblet i et fortolkende lys. Sistnevnte er fortellingen om Guds handlinger og inngripen i verden gjennom Jesus Kristus slik det fremkommer av Guds ord, og ut fra dette tilbys en overordnet livstolkning. Den lille fortellingen er enkeltindividets konkrete livsfortelling og livserfaringer, som gjennom sjelesorgen og møtet med det meta- narrative kan få en annen fortolkningsramme; og således få hjelp til å bearbeide, endre, og utvide perspektivet på sin konkrete livshistorie.

Bibelens meta- narrative autoritet tilfører et fortolkende og meningsskapende narrativ i menighetens liv, fellesskapet, og i det sjelesørgeriske møtet med den lille fortellingen, enkeltindividets livsfortelling. Ut fra dette perspektivet har det kontekstuelle paradigmet fokus på den betydning sosial urett og undertrykkende maktstrukturer bringer for

⁶⁰ Ibid: 75-77

⁶¹ Gerkin 1984: 19

⁶² Engedal 2008: 29

enkeltmennesket og fellesskapet. Ifølge Gerkin kan dette igjen føre til en ytterligere bevisstgjøring og tydeliggjøring av den profetiske dimensjonen innen sjelesorgarbeidet.⁶³

Individets livshistorie er sammenkoblet med et større relasjonelt nettverk, og det er denne sosiale konteksten som gir utgangspunkt for å møte og forstå et menneskes livshistorie.

Gerkins opplevelse av sjelesørgerens fokusområde er i stor grad å fungere som tolk.

Vedkommende må sjelesørgeren kunne tolke det kristne språk og innhold med hensyn til det menneskelige aspektet, samt kulturens og samtidens språk og kontekst.⁶⁴ En god sjelesorgforståelse i denne sammenheng er Gerkins egen definisjon av sjelesorg, presentert av Grevbo:

Sjelesorgens oppgave består i å legge til rette for Guds folks tolkende prosess, og da på måter som gjør det mulig (for medlemmer av den kristne forsamling) å finne frem til den enhet som er et sentralt behov i det moderne liv, og som, ifølge den forståelse av verden som utgår fra den kristne grunnfortelling, bare en kristen livstolkning kan gi på adekvat vis.⁶⁵

Grevbo anerkjenner Gerkins definisjon da den tar både kirken og verden på alvor, i tillegg til å sette fokus på den hermeneutiske viktighet uten å gå på bekostning av sjelesorgens teologisk- narrative forrang. Troende mennesker befinner seg stadig i ulike identitetsdannende virkeligheter både i forhold til kristne doktriner og læresetninger, og den moderne verden. Ifølge Gerkin vil den beste tilnærming til en sjelesørgerisk praksis som ønsker å fungere enhetsskapende være å benytte det narrativteologisk potensialet til fulle. Det er gjennom dette at man kan finne et samlende tolkningspunkt for tro og liv, som kan utvikles til å bli en formende og forenende livstolkning.⁶⁶

Engedal konkluderer med at det kontekstuelle paradigmet innehar et annet fokus enn det kerygmatiske og det pastoralkliniske paradigmet kan tilskrives, i form av det kontekstuelle paradigmets overskridelse av de andres ”individualistiske tankegang”.⁶⁷ I det kontekstuelle sjelesorgparadigmet blir det individualistiske fokus sammenkoblet med en større, mer helhetlig virkelighetsforståelse på grunn av den sosiale og kulturelle orientering som legges til grunn.

⁶³ Ibid

⁶⁴ Ibid

⁶⁵ Grevbo 2006: 503

⁶⁶ Grevbo 2006: 505-506

⁶⁷ Engedal 2008: 28

2.7 Sjelesorgens menneskesyn

Det menneskesyn som legges til grunn i lys av en teologisk forståelse, er en forutsetning for sjelesorgens utforming. Det finnes ulike teologiske tradisjoner å stå i som sjelesørger, noe redegjørelsen av ulike sjelesorgparadigmer til en viss grad viser. Det menneskesyn en legger til grunn, får sin konkrete utforming i møtet med medmennesker, og er følgelig viktig for en sjelesørger å ha kunnskap om, og bevissthet rundt. Jan-Olav Henriksen har skrevet boka ”*Imago Dei*”, som tar for seg *den teologiske konstruksjonen av menneskets identitet* –som også er bokas undertittel. I det følgende vil hovedtrekk av et teologisk menneskesyn bli presentert ut fra Henriksen.

Dersom man ikke vet hva spørsmålet om hva det innebærer å være et menneske handler om, vil man altså ikke ha noen forutsetninger for å forstå hvem Gud er, eller vårt forhold til Ham - i tillegg til at religion som disiplin ville mistet sin hensikt, ifølge Henriksen.⁶⁸ Ut fra dette, ville man heller ikke hatt noen forståelse for, eller grunnlag for å forstå, hva sjelesorg egentlig innebærer. Man ville ikke kunne kommunisert noe tydelig om Gud; Åpenbaringen ville ikke møtt erfaringen; man ville ikke kunne møtt konfident med et meta- narrativt perspektiv - og dermed ville sjelesorgens grunnlag ikke vært eksisterende.

2.7.1 Det treenige mennesket

I dagens kontekst og kultur finnes det ikke noe klart, entydig, og omfattende bilde å tolke sitt liv i lys av: Mennesket er for komplisert og mangfoldig til at dette lar seg gjøre. Ifølge Henriksen kan man likevel si noe felles om mennesket, noe som overskrider det biologiske. Det teologiske perspektivet omhandler dermed ikke spørsmålet om hva mennesket er, men ”*hvem er du – og hvem skal du bli som menneske?*”⁶⁹ (kursiv min). Her kan man trekke paralleller til sjelesorgens hermeneutisk- narrative perspektiv, og fortellingen om mennesket.

Henriksen opererer med tre hovedlinjer som gjør denne narrative forståelsen mulig. I lys av fortellinger om Gud har man mulighet til også si noe om mennesket. Med utgangspunkt i en tredeling av Gud som 1) skaper, 2) frelser og 3) fullender, er mennesket ansett som 1) skapt, 2) synder, og 3) nyskapt/ frelst. Ifølge Henriksen står disse tre i avhengighetsforhold til hverandre, og utgjør til sammen formuleringen av hva et teologisk menneskesyn innebærer i dagens kontekst.⁷⁰

⁶⁸ Henriksen 2003: 15

⁶⁹ Henriksen 2003: 17

⁷⁰ Ibid: 18

Den første inndelingen omfatter *hva Gud har gjort, og gitt som skaper*. Guds skaperverk er menneskers grunnbetingelse for i det hele tatt kunne eksistere.⁷¹ At mennesket anses som skapt i Guds bilde, innebærer enkelte grunnleggende betingelser for menneskelig utfoldelse.⁷² Gud er vårt opphav, og man kan derfor legge til grunn en forståelse om at Han er engasjert i oss. Å være *skapt* betyr at ens opphav ikke er i seg selv, men i noe større. I forhold til mennesket er Gud Den Andre- det vi ikke er. Samtidig er vi skapt i Guds bilde, noe som innebærer at mennesket er unikt i skaperverket. En sann forståelse av vårt eget livs mening og sammenheng innebærer et forhold til Ham.⁷³

Den andre inndelingen tar for seg den destruktive og selvsentrerte dimensjonen i menneskers liv. Grunnforståelsen om at skaperverket er gitt innebærer at implikasjonen av at dersom mennesker reagerer på Gud som giver med avvisning og fornektelse vil man løsrive seg fra ham, og samtidig tilgangen til de gode ressursene i menneskers liv. Man kan dermed si at ødeleggelsen av livet og opprøret mot Gud er to sider av samme sak. Dette perspektivet må være et vesentlig moment i fortellingen om mennesket for å oppfylle et sannhetskriterium.

Den tredje inndelingen omhandler derfor om hvordan vi vet at Gud er tilstede for å ”ivareta, og gjenopprette sitt skaperverk”.⁷⁴ Livet befinner seg i et spenningsfelt mellom nåtiden - med de erfaringer man bærer med seg fra fortiden, og fremtiden - med det håp og de muligheter som ligger her. Fremtiden er ansett som åpen, hvilket innebærer frihet. Det teologiske menneskesynet omhandler Guds gjenopprettelse av forholdet til fremtiden der mennesker har ødelagt og enda ødelegger sine gitte livsbetingelser, samt Guds respons på menneskers ønske om å innsette seg selv som herre eller gud.⁷⁵

Henriksen hevder at for virkelig å få tak i menneskets storhet og muligheter, er det en forutsetning å samtidig anerkjenne menneskelivets begrensninger og mørke sider. Mennesket er et unikt vesen i skaperverket, men vi er ikke Gud. Ut fra disse forutsetningene ligger både de muligheter og begrensninger det såkalte gode liv kan oppnås under.⁷⁶

⁷¹ Ibid: 17

⁷² Ibid: 29

⁷³ Ibid: 31-33

⁷⁴ Henriksen 2003: 18

⁷⁵ Ibid: 18

⁷⁶ Ibid: 19

2.8 Oppsummering

Sjelesorgens karakter er på den ene siden meget åpen, og altomfattende. Den tar for seg hele mennesket med alle dens dimensjoner, og tar alle menneskets sider på alvor. At man opererer med at det finnes et bakteppe i samtalen, innebærer en sjelesorg som anerkjenner at mennesket består av mer enn åndelige sider, og åndelige erfaringer. Både sjelesørger og konfident bringer sine erfaringer med inn i sjelesorg- rommet, noe som kan prege samtalen og relasjonen. På den annen side hviler sjelesorgen har sjelesorgen et uoverskridelig verdimessig og historisk grunnlag: Sjelesorgen baseres på et langt tradisjonsgrunnlag, og har alltid hatt teologisk og verdimessig forankring. Det er viktig at sjelesorgen er tro mot sitt grunnlag og identitet, både for egen del, samt i møte med andre disipliner. Dette blir konkretisert i Jentsch krav om en sjelesorg som er omsorgsmotivert på en rett og evangelisk måte, Kristus- sentrert, og søsken- orientert, og ikke minst: En sjelesorg som befinner seg balansert i spennet mellom Åpenbaringen og den menneskelige erfaringen.⁷⁷ Dette er også kriteriegrunnlag for at sjelesorgens fundament kan bli ivaretatt i møte med andre disipliner: Ut fra dette utgangspunktet kan man starte en dialog som vil fungere identitetsdannende, da møtet med det man ikke er, vil fordre en stadig økende bevissthet om hva sjelesorg er – og ikke er.

De ulike paradigmer innen sjelesorgen som har blitt presentert i større og mindre grad, viser litt av det spenn den sjelesørgeriske metode og tradisjon står i. Det kerygmatiske, og det pastoralkliniske sjelesorgparadigmet fører begge med seg verdifulle perspektiver til sjelesorg, men et relativt ensidig fokus på de enkelte var etter hvert ikke alternativ, da man mistet verdifull balansegang mellom Åpenbaringen og erfaringen. Det er det kontekstuelle sjelesorgparadigmet som er rådende i dagens vestlige kontekst, og den paradigmeforståelsen oppgaven vektlegger. Dette paradigmet setter fokus på at sjelesorgen må være roffestet i egne tradisjons- og verdigrunnlag, fordrer en bevissthet om kulturelle og sosiale faktorer, kunnskap om psykologiske faktorer, og tilfører et hermeneutisk-narrativt perspektiv – å se konfidentens lille fortelling i et fortolkende lys av Den Store Fortellingen.

Det menneskesyn som legges til grunn i lys av en teologisk forståelse, er en forutsetning for sjelesorgens utforming – og fungerer identitetsdannende på sjelesorgen. Henriksen opererer med en tredeling av mennesket som står i symbiotisk forhold til hverandre. Ut fra dette grunnlaget kan man oppdage menneskets begrensninger og muligheter.

⁷⁷ Se kapittel 2

KAPITTEL 3 – COACHING

3.1 Innledning

Dette kapitlet søker å svare på under- problemstillingen: ”Hva er coaching – og hvilke verktøy er særskilt aktuelle innen en sjelesørgerisk kontekst?”. Ved å gjøre dette søkes det å vise hva coaching eventuelt kan tilby som ressurs i sjelesorgen, noe som vil bli debattert i analyse- kapitlet. For å vise hva coaching er vil oppgaven først gi en generell innføring i coaching, dens bakgrunn, og dagens kontekst, samt hvorfor coaching er interessant. Deretter vil oppgaven se på enkelte grunnforutsetninger innen coaching, samt dens mangfoldige teoretiske grunnlag – og herunder coachingens åpne karakter. Det vil også bli presentert et utvalg av teoretiske tilnærminger, coaching- metoder og verktøy, som anses relevant i forhold til oppgavens kontekst og problemstilling.

3.2 Hva er coaching

Coaching er en metode som ønsker å hjelpe mennesker med å lykkes, og har derfor de siste tiår fått stadig større oppslutning fra ulike arenaer. Det er metode som er svært prosess- og målorientert.⁷⁸ ”Coaching er en metode for å lede en person til profesjonell og personlig vekst. Mange definerer også coaching som prosesser for å frigjøre og utvikle den enkeltes potensial.”⁷⁹ Denne definisjonen presentert av Turid Torbergsen - leder av *The Coaching Institute* i Stavanger, og forfatter av *Coaching - En kraftfull metode til forandring og vekst* (2005)- viser tydelig coachingens prosess- og målorienterte side, samt dens fokus på menneskets potensial. En mer kompleks definisjon på coaching finnes i *The Complete Handbook of Coaching* (2010) av Tatiana Bachkirova, Elaine Cox og David Clutterbuck:

Coaching could be seen as a human development process that involves structured, focused interaction and the use of appropriate strategies, tools and techniques to promote desirable and sustainable change for the benefit of the coachee and potentially for other stakeholders.⁸⁰

Her ser man fokuset som settes på de menneskelige utviklings- prosesser. Gjennom strukturert og fokusert interaksjon, samt riktig benyttelse av strategier, verktøy og teknikker ønsker coaching å hjelpe klienten -eventuelt også andre stakeholders (interessenter) til å oppnå ønsket og varig endringer. Coaching opererer med at alle har mulighet til å utvikle seg, og utvikle sitt potensial.

⁷⁸ Torbergsen 2005: 9

⁷⁹ Torbergsen 2005: 9 (sitat: Hargrove 2000, Whitmore 2000, Whitworth 1998;)

⁸⁰ Cox, Bachkirova, Clutterbuck 2010: 1

Selve coachingen karakteriseres som et møte mellom to parter med optimale veiledningssamtaler. Det blir videre gjerne karakterisert som en ”en-til-en” prosess med mål om å forbedre prestasjonen og utvikle potensialet. Den som blir coachet i en behandler situasjon kalles *coachee*, mens den som utfører coachingen kalles *coach*. Coachingen sitt mål er at coachee gjennom effektfulle metoder, og spørsmål som coachen kan stille, vil anerkjenne sine positive og negative sider, finne ut hva de virkelig ønsker, og hva som hindrer dem i å oppnå dette.⁸¹ Gjennom coachingsamtaler, effektfulle spørsmål, ulike verktøy, og metoder ønsker coaching å skape personlige endringsprosesser som skal føre til egenutvikling, økt bevissthet, suksess, og et liv som er mer i tråd med hva coachee virkelig ønsker. Coaching tilbyr hjelpenøkler i forhold til de menneskelige mekanismene i prosessen med å finne ut hva en virkelig ønsker seg, hvordan oppnå disse målene, og hva som hindrer.⁸²

Coaching er vanskelig å definere. I *The Complete Handbook of Coaching* (2010) av Tatiana Bachkirova, Elaine Cox og David Clutterbuck forklares det at coaching består av et heterogent tilfang av ulike retninger og tradisjoner som innehar mange ulike synspunkter og metodikker. De mener derfor at det er vanskelig å gi en enkel og entydig definisjon som rommer alt coaching har å by på, i tillegg til å avgrense den fra andre veilednings- og rådgivningstradisjoner.⁸³ Dette gjelder også for den ovennevnte definisjonen av Torbergsen. Samtidig vil enhver sann definisjon alltid være et utgangspunkt for ytterligere bedre forståelse av temaet.

3.2.1 Bakgrunn

Opprinnelig er *coach* et engelsk begrep, som står i direkte oversatt betydning for ”vogn”. Dette kan trekke paralleller helt tilbake til 1500- tallet, der coaching ble beskrevet som å ”(...) frakte verdsatte mennesker fra der de er til der de ønsker å komme”⁸⁴ Cox, Bachkirova og Clutterbuck henviser derimot til *the Online Etymology Dictionary*, som adresserer ordet ”coach” til å stamme fra byen ”Kocs” i Ungarn der hestevogner ble laget. Coach som betydning av en instruktør eller trener, stammer fra rundt år 1830 da det ble slengord på Oxford universitet for en professor som ”bar” elevene gjennom en eksamen. Senere på 1800- tallet ble uttrykket benyttet i meningen av å forbedre atleters utførelse.⁸⁵

⁸¹ Torbergsen 2005: 9

⁸² Ibid: 9-10

⁸³ Cox, Bachkirova, Clutterbuck 2010: 3

⁸⁴ Gjerde, 2003: 35

⁸⁵ Cox, Bachkirova, Clutterbuck 2010: 2

Gradvis ble coaching knyttet til arbeidsmarkedet gjennom det 20. århundret. En erfaren ansatt fikk oppgaven med å lære, og evaluere de nyansattes arbeidsutførelser for å forbedre disse, samt eventuelt komme med forslag til forbedret utførelse neste gang. Denne form for coaching har mange likheter med å ha en veiledningsfunksjon. Det var coachen som hadde erfaring innen det felt vedkommende coachet i, og han som satte agendaen for samtale. Coachee skulle utføre, og bygge erfaring på ulike oppgaver; oppgaver som gjerne var standarder bestemt av andre aktører, som arbeidsplassen eller lignende.⁸⁶

Timothy Gallway blir av enkelte omtalt som den moderne coachingens far, da han her blir regnet som den første, sentrale personen på verdensbasis i sammenheng med begrepet slik vi kjenner det i dag. Han ga ut *The inner Game of Tennis* (1972) som regnes som en av de mest banebrytende bøkene innen coaching, da den fokuserte på mental trening som middel til å oppnå prestasjon. Gallway var tennislærer, og ble etter hvert oppmerksom på at den sterkeste motstanderen et menneske møter, både på og utenfor sportsarenaen, ofte er en stemme i hodet som prater negativt rundt egne prestasjoner. Han utarbeidet en effektiv taktikk for å lykkes, eller oppnå seier gjennom og ”(...)gi slipp på evaluering og dømming, programmer hodet med mentale bilder der du ser deg selv lykkes, og la det skje av seg selv”.⁸⁷ På sett og vis kan man kanskje si at all coaching etter hvert skulle dreie seg om, og operere med nettopp dette. Gallway satte fokus på: Viktigheten av menneskets indre mentale prosesser.

3.2.2 Dagens kontekst

Coaching- begrepet har endret karakter siden Gallway, og inneholder i dag vesentlig endrede elementer og grunnprinsipp enn hva den tidligere oppfattelsen av coaching fordret. I dag anses det viktig at coachee selv setter agendaen for samtale, bestemmer egne standarder, og selv aktualiserer det som er ønsket situasjon. Coachee skal ikke lenger utføre andres oppgaver eller utfordringer, men skal selv oppnå ønsket forandring gjennom å bygge selvinnrettet. For coachen kreves det i dag kunnskap og ekspertise på selve coachingprosessen og mekanismene, ikke selve arbeidsoppgavene.⁸⁸ Det er i dag fokus på frigjørende prosesser som skal føre til ønsket endring for coachees vedkommende.

⁸⁶ Ibid: 2-3

⁸⁷ Gjerde 2003: 37

⁸⁸ Cox, Bachkirova, Clutterbuck 2010: 2-3

Det finnes flere måter å forstå coaching- begrepet på, noe blant annet mangelen på en entydig definisjon viser. Det finnes ikke noen entydig, beskyttet tittel, eller allmenn standard for å kunne kalle seg coach. Det er imidlertid blitt opprettet ulike interesseorganisasjoner som skal sørge for etisk standard og høyt faglig nivå innen profesjonen, og herunder internasjonale sertifiseringer. I teorien kan alle likevel titulere seg som ”coach”. Dette er noe det advares sterkt mot, da ingen ønsker å gå til en coach som ikke har noe erfaring utover å ha vært på en coaching- workshop. Det kan derfor være lurt å sjekke coachens yrkesprofesjonalitet og bakgrunn, da det her ikke foreligger noen garantier eller fellesfaglig bakgrunn.

3.2.3 Hvorfor er coaching interessant

Mennesket lever for tiden i en verden som er i hurtig endring. Man er vitne til stadig økende krav og muligheter, og konkurransen er hardere enn noen gang. På grunn av en stadig mer globalisert verden og konkurransedyktige samfunn konkurrerer man ikke lengre kun på lokalt eller nasjonalt nivå, som var virkeligheten for noen tiår tilbake: Man konkurrerer, og har etisk ansvar også på et internasjonalt nivå. Et slikt internasjonalt fokus gjør seg særskilt gjeldende for bedrifter og organisasjoner, da disse må imøtekomme stadig økende krav til å være tilpasningsdyktige og fleksible.⁸⁹ På samme tid gir dette ringvirkninger til enkeltmennesker: Samfunnstendenser peker på en økende interesse for bevissthet og selvutvikling hos mange i Vesten, som kanskje har oppnådd den høye materielle standarden man ønsket, men likevel ikke er lykkelige.⁹⁰ Meningen med livet, visjoner, og verdier har fått en ny betydning og interesse i dagens samfunn.

Parallelt med samfunnsutviklingen har coaching blitt et stadig økende fenomen, både på individ- og organisatorisk plan. Mange bedrifter har sett seg nødt til å omorganisere, eller kutte ned på antall arbeidere og ledere. Ifølge Torbergsen kan coaching blant annet hjelpe med å bidra til økt evne til endring, egenansvar og selvledelse, bedre resultatoppnåelse, kommunikasjons- og samarbeidsevner, noe som er gunstig både i denne sammenheng, og på individnivå. Coaching kan være nyttig for eksempel i form av å tilby en stabil samtalepartner, og motivator ved endrede livssituasjoner. Samtidig kan coaching også bidra til personlig tilfredshet, økt selvinnsikt hos den enkelte, bedre livskvalitet, bedre balanse mellom jobb og privatliv, og dermed bedre familieforhold.⁹¹ Torbergsen henviser til en forskningsrapport lagt frem av Jessica Jarvis hos *The Chartered Institute of Personell Development* (årstall nevnes

⁸⁹ Torbergsen, 2005: 11

⁹⁰ Ibid: 11

⁹¹ Ibid: 11-12

ikke) om coachingens rolle innen ulike organisasjoner i UK. Her ble det slått fast at coaching ikke kan betraktes som et forbigående mote- fenomen innen Human Resources. Coaching sprer seg stadig, og betraktes som en verdifull bidragsyter innen læringsstrategier og utvikling. I 2006 estimerte man med at norske bedrifter ville benytte rundt 50 millioner kroner på coaching av ledere.⁹²

Alle mennesker er praktiske psykologer ifølge coachen Anthony Robbins. Han hevder at alle mennesker har evnen til å dekode hva som virkelig foregår i en situasjon, både i forhold til seg selv og sine nærmeste. Utfordringen er at man ikke har lært hvordan å få tilgang til de verktøy som trengs for å skape de endringene som man ønsker å skape for seg selv, og sitt liv. Desto mer man forstår av de naturlige mekanismer som foregår i menneskers liv, desto større mulighet har man for å være gode medmennesker, og for å lykkes med sine mål. Coaching skal muliggjøre en tilgang til disse verktøyene, og ønsker dermed å hjelpe mennesker med å håndtere livet - med de utfordringer som er reelle i dagens kontekst.⁹³

3.3 Grunnforutsetninger

En coach vil alltid møte sin coachee med et sett holdninger og forventninger. I en behandlersituasjon er det viktig å være bevisst de grunnforutsetningene man opererer ut fra, og møter coachee med. Dette vil dessuten også være relevant i møtet med andre posisjoner, da man ut fra disse forutsetningene på sett og vis også tar for seg det verdimeslige aspektet av coaching- og herunder det menneskesynet som ligger til grunn. Det ønskes i det følgende derfor å presentere de forutsetningene som ligger til grunn for møtet med coachee, og hvordan man anser coachee.

3.3.1 Forventninger til coachee

For at det skal foreligge en riktig behandlersituasjon er det viktig at en coach opererer ut fra en holdning om at coachee er naturlig kreativ, ressursfull og hel. På grunn av dette perspektivet henvender coaching seg til alle aspekter ved den coachendes liv. Det må nødvendigvis alltid være coachee som har svarene på hvordan forbedre egen livssituasjon og oppnå sine personlige mål.⁹⁴ Likevel, i mange situasjoner vil man oppleve at selve handlingen uteblir. I en coaching prosess benytter man seg gjerne av en såkalt *GAP*- analyse, der man ser på avstanden eller gapet fra *nå* - situasjon til *ønsket* situasjon, og ut fra dette velger strategi, delmål og virkemidler som passer coachee. Det er her coachen ifølge Torbergesen kommer til

⁹² Ibid: 12-13

⁹³ Robbins 2009: notater av coaching- kurs (23.10.2009)

⁹⁴ Torbergesen 2005: 9

sin fulle rett: Gjennom sin funksjon som veileder, katalysator og pådriver vil han eller hun kunne oppmuntre, og utfordre klienten til å gå gjennom en (resultatorientert) prosess, og handle med tanke på målet. Coachen vil her kunne være en støtte i prosessen coachee går gjennom.⁹⁵

Coaching er ikke en anbefalt metode til alle, da det foreligger visse grunnkriterier i forhold til coachees livssituasjon, psykiske helse og tilgjengelige verktøy. The Complete Handbook of Coaching refererer til Grant (2005) som stadfester at; ”the assumption (is) that clients are from a population without significant levels of psychopathology or emotional stress”.⁹⁶ Mennesker som har problemer av patologisk art, befinner seg i en form for livskrise, eller har diagnoser som krever annen ekspertise skal dermed ikke gå til coaching.⁹⁷ I disse tilfellene skal en coach ikke begynne på en coaching- prosess med vedkommende, på grunn av (som regel) manglende kompetanse. Det er derfor viktig for coachen å være klar over eget kompetanseområde, samt egne grenser i forhold til coachee. Dersom coachen oppdager at coachees utfordringer er mer enn det en selv klarer å takle, er det viktig å henvise til andre coacher, eller øvrig fagpersonell som er bedre utrustet til å takle problemstillingene coachee kommer med.⁹⁸

3.3.2 Pedagogiske grunnforutsetninger

Konseptet av å kunne skape *endringer* er et kjerneelement innen coaching, noe som fordrer enkelte forutsetninger ved mennesket som muliggjør dette. Innen alle former for coaching finnes det visse underliggende forutsetninger i forhold til hvordan man anser mennesket; mennesket i denne sammenheng er det friske, voksne, og ressurssterke mennesket som coachingen faktisk er rettet mot. Konseptet av å kunne skape endringer er også et integrert konsept innen læringsprosesser presentert ved pedagogiske modeller. Bachkirova, Cox og Clutterbuck presenterer følgende pedagogiske grunnforutsetninger de anser som grunnlag for alle coaching –former; A- *Andragogy*, voksen læringsteori av Malcolm Knowles (1970-årene); B- *Experimental learning*, av David Kolb (1984), og; C - *The transformative learning theory* av Jack Mezirow (1990).⁹⁹ I det følgende vil disse tre hovedteoriene bli skissert.

A: *Andragogy* består av seks prinsipper: 1) Voksne trenger å vite hva de går til, og hva som skjer. 2) De er selvbestemte og autonome personer, og skal behandles som likeverdige og

⁹⁵ Ibid: 10-11

⁹⁶ Cox, Bachkirova, Clutterbuck 2010: 394

⁹⁷ Ibid

⁹⁸ Torbergsen 2005: 62

⁹⁹ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 6-7

med respekt. 3) Voksne mennesker drar med seg mye livserfaring inn i samtalen, noe som anses svært positivt og forenklende i forhold til realisering av en læringsprosess. Erfaringer kan samtidig også være et negativt element i forhold til endring - hvilket betyr at gjennom å utfordre coachees eksisterende antakelser, må man av og til avlæres. 4) Voksne lærer når de trenger å lære, dersom de anser lærdommen som nødvendig i deres liv. For en coach vil det derfor være svært nyttig å prøve å forstå mekanismene i coachees liv for å få til en bedre læringsprosess for vedkommende. 5) Voksne er videre relevans- orientert, og 6) er motivert ut fra egne, indre ønsker.

B: *Experimental learning*, eller erfaringsbasert læring, hevder en læringsprosess *fra praksis til teori*. Kolb oppfatter læring her som en dialektisk prosess som integrerer praksis, konsepter og observasjoner.

C: *Transformation learning*, eller transformerende læring, legger vekt på at en læringsprosess innebærer et krav til at voksne må utfordre sine antakelser, følelser og prinsipper. Igjen er dette noe som ofte vil innebære et personlig persepsjonsskifte. Det gjelder å bli bevisst de verdier, prinsipper og antakelser en har; og hvilke som ikke er i tråd med det en egentlig ønsker. Dette er ifølge Mezirow en vanskelig prosess, men først ved å bli utfordret på et dypt nivå har man mulighet til å kunne bli transformert.¹⁰⁰

Bachkirova, Cox og Clutterbuck anerkjenner disse læringsteoriene som fundamentale teorier innen all voksen læringsteori og utvikling, og dermed også som grunnleggende forutsetninger innen alle former for coaching.¹⁰¹ Disse forutsetningene vil ligge som felles plattform i møtet med mennesker. Ut fra disse forutsetningene kan man også si noe om menneskesynet i coaching, noe som vil bli presentert i analyse- delen.

3.4 Teoretisk grunnlag

For å demonstrere coachingens fleksibilitet vil oppgaven se nærmere på hvordan coaching er bygget opp i forhold til ulike teoretiske grunnlag for coaching (3.4.1), samt ulike former for coaching (3.4.2). Det foreligger ingen fullstendig oversikt over teoretiske tilnærminger innen coaching- disiplinen, heller ikke over ulike former for coaching: Dette er noe som stadig er i endring da nye retninger og tilnærminger stadig tilføres. Coaching er svært åpen i sin form, består av en rik variasjonsbredde i forhold til ulike disiplinære tilnærminger, og i forhold til

¹⁰⁰ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 7-9

¹⁰¹ Ibid: 9

ulike retninger som henvender seg til forskjellige målgrupper. Dette er givende å ha kunnskap om ved en eventuell dialog med andre disipliner.

3.4.1 Ulike teoretiske tilnæringer

Coaching- metoder består av ulike kryssdisiplinære teorier. Disse består av lederskap, utdanning, sosiale studier/ kunnskapsområder, filosofi og psykologi. Her finner man ulike teorier om menneskets natur, hvordan mennesket kan utvikle og endre seg, og hvordan denne prosessen foregår. De kryssdisiplinære teoriene tilbyr alle ulike skoler, tradisjoner og tilnæringer, noe som Bachkirova, Cox, og Clutterbuck anerkjenner som kunnskapsmessig ressurs innen coaching: De deltar alle i en stadig voksende kunnskapsbase innen coachingen arena.¹⁰²

Bachkirova, Cox og Clutterbuck identifiserer tretten ulike teoretiske tilnæringer de anser som relativt utbredt innen coaching, og som ikke minst viser coachingens eklektiske natur. Disse tilnærmingene er: *Psykodynamisk tilnærming til coaching*, *Kognitiv adferdsmessig coaching*, *løsningsfokuserert coaching*, *personsentrert tilnærming*, *gestalt tilnærming*, *eksistensiell coaching*, *ontologisk coaching*, *narrativ coaching*, *kognitiv- utviklende tilnærming*, *transpersonlig tilnærming til coaching*, *positiv psykologi tilnærming til coaching*, *transaksjons- analyse og coaching*, og *NLP - tilnærming til coaching*.¹⁰³ Disse teoretiske tilnærmingene utgjør grunnlaget for mange ulike former for coaching. Enkelte tilnæringer kan danne hele grunnlaget for en coachingform, men de fleste coaching metoder er basert på flere ulike teoretiske tilnæringer.

3.4.2 Ulike former for coaching

Det eksisterer i dag flerfoldige coaching- former, avhengig av hvilke multiteoretiske grunnlag man opererer med, hvilke metoder og verktøy man benytter seg av, og hvem coachingen er rettet mot. Ifølge Bachkirova, Cox og Clutterbuck er det vanskelig å ha et nøyaktig antall på ulike coaching- former, da det stadig kommer flere til, siden man står fritt til å selv definere coachingen ut fra ovennevnte faktorer.¹⁰⁴ Hovedvekten av dagens coaching- retninger retter seg spesifikt mot arbeidsmarkedet, og innebærer coaching av organisasjoner, foretak, eller mot bedriftens målsetninger. Coaching av den enkelte arbeider eller leder, og samarbeid blant ansatte (teamwork) er også meget utbredt, og er vel utbredt i for eksempel selger- yrker. Idretts- coaching, coaching av profesjonelle idrettutøvere, er også meget anvendt i dagens

¹⁰² Ibid: 4

¹⁰³ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 11-15

¹⁰⁴ Ibid: 15-19

kontekst. Coaching av enkeltmennesket har stadig blitt mer utbredt, og er en coaching- form som øker å øke menneskets livskvalitet. Man har også mindre utbredte coaching- former som for eksempel zen- coaching, tverrkulturell- coaching. Det er tydelig at dagens ulike coaching- former utgjør en enorm spennvidde.¹⁰⁵

Coachingens heterogene tilfang og ulike retninger kan medføre forvirring, da det til tider kan eksistere tilsynelatende glidende overganger, og motstridende forskjeller dem i mellom. Dette gjelder særskilt aktuell problemstilling for nye aktører innen coaching. Bachkirova, Cox, og Clutterbuck anser likevel dette flerfoldige tilfanget som å være kunnskapsrikt og givende i forhold til coachingens grunnlag og utvikling. De oppfordrer alle som ønsker å bli individuelle coacher til å finne sin egen vei gjennom det mangfoldet som finnes. Det heterogene tilfanget kan føre coachingen, og utøvere av den, til stadig høyere kunnskapsnivå.¹⁰⁶

Coaching betraktes som et anvendbart praksisområde, bestående av et multiteoretisk grunnlag. Dens intellektuelle røtter er blant annet fundamentert i sosial psykologi, læringsteori, ulike teorier om menneskelig- og organisasjonsutvikling, eksistensiell og fenomenologisk filosofi. I dagens coaching- arena kommer dessuten coacher fra ulike multiteoretiske kontekster, noe som stadig tilfører nye innfallsvinklinger. Gjennom å integrere konsepter, ideer og praktiske verktøy fra ulike tradisjoner, og coachenes opprinnelige tradisjoner, vil det stadig tilføres nye dimensjoner til coaching som fagfelt. I dagens kontekst opplever man en stadig utviklende dialog mellom ulike disipliner ifølge Bachkirova, Cox og Clutterbuck: Det er derfor mulig å møte coacher som opererer med disipliner og arbeidsverktøy som tilsynelatende har lite til felles, men der mål og formål likevel kan være sammenfallende. Det er derfor fullt mulig å ha utgangspunkt i en disiplin og benytte seg av ulike coaching- verktøy, eller visa versa. Selv om disse tradisjonene skulle i utgangspunktet ha lite til felles, kan deres målsetninger og grunnlag være sammenfallende. Bachkirova, Cox og Clutterbuck anser derfor muligheten av å benytte coachingens verktøy og filosofi i en annen kontekst og tradisjon som om en berikelse.¹⁰⁷

¹⁰⁵ Ibid: 9

¹⁰⁶ Ibid: 5

¹⁰⁷ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 1-2

3.5 Oppgavens fokusområder

Med tanke på coachingens fleksible og variable karakter, er det nødvendig å foreta et utvalg av metoder, verktøy, og teoretiske grunnlag. De metodene og verktøyene oppgaven legger til grunn vil i det følgende ha utgangspunkt i den individuelle coachingen, som setter fokus på, og søker å forbedre, det individuelle menneskets liv ut fra et helhetlig perspektiv.

3.5.1 Den individuelle coachingens karakter

Den individuelle coaching- her representert ved livscoaching- er rettet mot alle deler av livet, ifølge Anthony M. Grant og Michael J. Cavanagh, som har skrevet kapittelet *Life Coaching i The Complete Handbook of Coaching*. Som i flere av de andre retningene kan også denne form for coaching dreie seg om karriere og jobbsituasjon, men man opererer med et mer individuelt verdibasert, holistisk perspektiv: Man ønsker å forberede coachees situasjon ut fra hva vedkommende selv ønsker, og setter på agendaen – og dermed hjelpe til med å forbedre vedkommendes livskvalitet. Gjennom coaching - prosessen skal coachee eksaminere og evaluere eget liv, og ut fra dette gjøre systematiske endringer ved hjelp av en coach.¹⁰⁸ Et av hovedmålene i denne prosessen er å få coachee til å bli sin egen coach.¹⁰⁹

Gjennom coaching- prosessen ønsker man ifølge Grant og Cavanagh at coachee skal gjennomgå personlige endrings- og utviklingsprosesser av kognitiv, emosjonell og adferdsmessig art for å kunne oppnå sine mål. Coachen skal her stille direkte, personlige, og ofte utfordrende, spørsmål til coachee for å få vedkommende til å klargjøre, og oppdage måter å nå sine mål.¹¹⁰ Temaområder for denne type coaching kan typisk dreie seg om balanse mellom jobb og fritid, stress, finansielle utfordringer, forbedre relasjoner, med flere. Det er coachee selv som er initiativtaker og pådriver for coaching- prosessen, og man vil alltid operere ut fra et holistisk perspektiv for å oppnå personlige endrings- og utviklingsprosesser.¹¹¹

3.5.2 Kognitiv adferdsmessig tilnærming til coaching

Kognitiv adferdspsykologi er en forskningsbasert tilnærming til coaching og terapi, som har fått stadig mer oppslutning de siste årene. Ifølge Helen Williams, Nick Edgerton og Stephen Palmer, forfattere av kapittelet *Cognitive Behavioural Coaching i the Complete Handbook of Coaching* har denne tilnærmingen mye å tilby: Teoretiske strategier og konsepter basert på kognitiv adferd, rasjonell adferd styrt av følelser, problemer, samt løsningsfokuserte

¹⁰⁸ Ibid: 297-298

¹⁰⁹ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 305

¹¹⁰ Ibid: 300

¹¹¹ Ibid: 297-298

tilnærminger og teknikker.¹¹² Ut av denne psykologi- formen, opererer man med kognitiv adferdsmessig coaching, som en utbredt tilnærming innen ulike coaching- retninger. Benyttelse av erfaringsbaserte metodologier er noe man tillegger stor vekt og viktighet i dagens coaching- temperatur, da coaching som disiplin søker en stadig ytterligere akademisk troverdighet og grunnfeste. Kognitiv adferdspsykologi er derfor i dag en benyttet tilnærming til coaching, et skifte den nyere litteraturen også reflekterer. Williams, Edgerton, og Palmer anerkjenner blant andre boka *Livscoaching –Tenk annerledes, lev bedre* (2005), av Michael Neenan og Windy Dryden.¹¹³

Grunnfilosofien i kognitiv atferdspsykologi, og herunder også flere coaching- modeller, finnes representert hos Neenan og Dryden som fyller sitt coaching- begrep (her representert ved livscoaching) mye ut fra kognitiv atferdspsykologi: *måten vi tenker på har en grunnleggende innvirkning på hvordan vi føler oss*. Dersom man lærer å tenke annerledes, vil man etter hvert også føle, og handle annerledes. Dersom en også klarer å holde målet stabilt, og forplikter seg til det over lengre tid, vil man ha større sjanse til å oppnå fremgang og befinne seg i en god livssituasjon.¹¹⁴ Williams, Edgerton, og Palmer henviser til Albert Ellis (1950- tallet) og Aaron T. Beck (1976), som la til grunn mye av hoved- synet innen kognitiv adferdspsykologi: Beck satte fokus på hvordan menneskers kritiske, indre stemme kan rakke ned på selvtiliten, og føre til mindre tro på egen kompetanse og selvverd. Ellis på sin side satte fokus på hvordan følelsesmessig ubalanse ikke er aktivert av den utløsende hendelsen i seg selv, men av de kognitive skjema vi tillegger hendelsene.¹¹⁵

Williams, Edgerton, og Palmer presenterer videre Judith Beck (1995), som identifiserer tre nivåer av kognisjoner: Automatiske tanker; mellomliggende trossetninger (intermediate beliefs), som innebærer holdninger, regler og antakelser; og kjerne- trossetninger (core beliefs). Uhjelpsomme kognitive skjema kan føre til automatiske negative tanker, som hindrer mennesket fra å nå sitt potensial. Kognitiv adferdspsykologi identifiserer vanlige feil i den kognitive orienteringen; såkalte tanke- forstyrrelser.¹¹⁶ Ifølge Neenan og Dryden kan disse tanke- forstyrrelsene, eller forvrengte oppfatningene, få utslag i overdrivelse eller bagatellisering av et problem, følelsesladd tenkning som ikke reflekterer virkeligheten, enten-

¹¹² Ibid: 37-38.

¹¹³ Ibid: 299

¹¹⁴ Neenan Dryden 2005: 3, og bakside

¹¹⁵ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 38

¹¹⁶ Ibid

eller tankegang, eller personliggjøring av problemer. Spådommer om fremtiden, overgeneralisering, og katastrofetenkning er også vanlige forvrengte forstyrrelser, i tillegg til selvpålagte krav med ”må, skal, burde”- formuleringer. Gjennom å identifisere tankeforstyrrelsene kan man etter hvert få identifisert menneskets underliggende negative grunnantakelse (negative trossetning). Dette kan gjøres ved at man benytter seg av en såkalt ”pil- ned” teknikk: For hver av coachees utsagn, inntar man en spørrende holdning: ”Hvis det er tilfellet, hva betyr det for deg?” Dersom man klarer å identifisere, og bli bevisst, egne negative trossetninger, kan coachen deretter hjelpe til med å nyansere dette bildet, og bytte denne med et ny og givende trossetning¹¹⁷ - noe man har flere hjelpemidler til å gjøre.

3.5.2.1 *Prosess*

Proessen i kognitiv adferdsmessig coaching kan hovedsakelig beskrives i tre trinn:

- 1) Egen- bevissthet: Man ønsker å få bevissthet om underliggende kognitive og adferdsmessige barrierer som hindrer en fra å nå sitt potensial. Ved å identifisere trossetningen ønsker man å undersøke holdbarheten i den. Deretter ønsker man å vurdere alternative perspektiver, som er mer oppbyggelige – en reformulering av trossetningen. Ifølge Williams, Edgerton, og Palmer benytter coachen seg her av en rekke spørsmålsstillinger som ønsker å øke vedkommendes bevissthet og klarhet; såkalte ”Sokrates”-spørsmål.¹¹⁸
- 2) Tanke kunnskap: Her ønsker man å øke prestasjon, øke mestring og motstandskraft, samt modifisere stress- induserende tankegang. Man utfordrer coachee til å finne ut om deres tanker eller trossetninger er logiske, realistiske eller empiriske korrekte - vil bevis som foreligger støtte eller gå imot det man tror? Videre: Er trossetningen hjelpfull for vedkommende eller ei? Ved å sette trossetningen i perspektiv utfordres coachee: ”Dersom det er sant, er det virkelig verdens undergang?” Her kan videre en skala fra 0-10, der 10 er virkelig vanskelig, være til nytte: Man får her undersøkt hvor ille coachee faktisk opplever situasjonen. Dette er nyttig informasjon for coachen, da man kan arbeide ut fra coachees premisser angående vanskelighetsgraden på problemet. Ifølge Williams, Edgerton, og Palmer er de fleste situasjoner faktisk ikke enden av verden. Coachee kan også gjennom denne metoden lære å identifisere selvpålagte krav eller regler, og erstatte dem med nye, mer frigjørende alternativer. Her er det nyttig med utholdenhet, da det ikke alltid er lett å erstatte trossetninger som har vært der over lengre tid. Positiv tenkning, eller rettere sagt realistisk og hjelpfull tenkning kan videre være til hjelp i denne prosessen. Dette kan føre til frigjørende

¹¹⁷ Neenan og Dryden 2005: 11-16

¹¹⁸ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 38-39

endring for coachee, da trossetninger som ikke er hjelpfulle kan hindre en i å nå sitt potensial.¹¹⁹

3) Selvaksept: Selvaksept betyr ifølge Williams, Edgerton, og Palmer å akseptere og anerkjenne seg selv i kraft av å eksistere. Man ønsker ikke at coacheer skal rate seg selv som en helhet, som eksempelvis god, ond, svak, etc, da en helhetlig ranking av et mennesket aldri kan fange menneskets kompleksitet og unikhet, noe Lazarus (1977) påpeker. Man kan derfor kun rate aspekter av et mennesket, som vedkommendes prestasjoner.¹²⁰

I en individuell coaching- prosess skal coachee undersøke sine indre mål, og revidere egen prosess mot disse målene. En kognitiv adferdsmessig tilnærming til coaching innebærer å anerkjenne at coachee tenker og oppfører seg på en måte som er selv- manipulerende; at coachee motarbeider egne ønsker og målsettinger. Ifølge Williams, Edgerton, og Palmer er den begrensende faktor som hindrer en å nå sitt mål sine egne selv- begrensende trossetninger (min oversettelse ut fra oppr. *self- limiting beliefs*). I en coaching- prosess ønsker man å få coachee til å identifisere de selv- begrensende trossetningene som hindrer vedkommende. Ut fra dette ønsker coachen å hjelpe vedkommende til å finne nye, frigjørende måter å tenke på som i stedet øker vedkommendes trygghet og selvtillit – i samarbeid med coachee danner man nye, givende, trossetninger. Gjennom å utvikle coachees trygghet og selvtillit, ønsker man at coachee skal få mot til å arbeide mot sine livsmål, og få et liv som er mer i tråd med det en virkelig ønsker.¹²¹

3.5.3 Løsningsfokusert tilnærming til coaching

Løsningsfokusert tilnærming til coaching (heretter kalt LØFT) er en meget prosessorientert og målrettet metode som skaper resultater. Dette hevder Gry Espedal, Andersen og Svendsen, som er forfattere av *Løsningsfokusert coaching* (2006), som det i det følgende vil bli redegjort fra. LØFT er en metode som er relativt enkel å forstå og benytte seg av, da det er noen enkle grep som setter hele prosessen i gang, og metoden er dermed lett omsettelig i praksis.

Aktører som benytter seg av denne metoden begynner å få et mer positivt syn på tilværelsen i kraft av at man fokuserer på det som virker. LØFT ønsker å hjelpe coachee til å finne styrker og ressurser som vedkommende allerede sitter inne med, gjennom å fokusere på løsninger, og

¹¹⁹ Ibid: 39-40

¹²⁰ Ibid: 40

¹²¹ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 46

det som allerede virker. Man ønsker å gi coachee mot til å anerkjenne sine drømmer. Innen LØFT anerkjennes problemene, men det fokuseres ikke på dem. Filosofien i denne coaching-retningen kan ganske enkelt uttrykkes på følgende måte: Hvis noe virker, så gjør mer av det. Dersom noe ikke virker, gjør noe annet.¹²²

3.5.3.1 Fremgangsmåte

Å være løsningsfokuset betyr å alltid være på jakt etter løsninger. Gjennom å utforske og fokusere på ønsket situasjon i fremtiden mener Espedal, Andersen og Svendsen at man kan finne ut hva som må gjøres i nåværende situasjon¹²³. Løsninger finner man gjennom å fokusere på det coachee allerede gjør som fungerer. Man spør da ikke om *hva* som er problemet, men spør hva coachee ønsker annerledes, eller hvordan vedkommende vil vite at problemet er løst. Man ønsker å finne coachees løsningsmønster, altså hvilke ulike aktiviteter som fører til en løsning av det coachee står ovenfor. For å oppnå dette leter coachen etter følgende elementer:

- 1) *Finne drømmesituasjonen, og det som ønskes annerledes*
- 2) *Finne unntak til situasjon - altså der hvor problemet er helt eller delvis borte*
- 3) *Finne kloke grep coachee allerede har gjort*¹²⁴

1) I løsningsfokuset tilnærming er *drømmen* drivkraften til å oppnå endringer. Desto klarere, og mer detaljrik, målet eller drømmen er, desto tydeligere ser man retningen coachee skal bevege seg i for å oppnå dette. Den som coaches utfordres til å skissere drømmesituasjonen gjennom å bruke fantasien, en øvelse som kan være krevende, men effektiv. Gjennom å se for seg en problemfri verden der alt er mulig, og drømmer og mirakler er til stede, har coachee muligheten til å se fremtiden uten å legge hindringer for seg selv.

2) Et problem er ikke alltid, eller i like stor grad, tilstedeværende. LØFT beskjeftiger seg med hva disse unntakene er, hva og hvem som er omstendighetene, etc., for å kunne benytte unntakene i en løsningsfokuset prosess.¹²⁵

3) Mennesker anses naturlig ressursfulle, noe som innebærer at man søker å gjøre ”coachees implisitte kunnskap, ferdigheter og talenter eksplisitt for ham”¹²⁶ Gjennom å trekke frem en situasjon der coachee fikk til noe, eller gjorde noe klokt, vil man finne ut av- og klargjøre for

¹²² Espedal, Andersen, Svendsen 2010: 18, 35

¹²³ Ibid: 29

¹²⁴ Espedal, Andersen, Svendsen 2010: 40-41

¹²⁵ Ibid: 40-41

¹²⁶ Ibid: 42

coachee - hva vedkommende faktisk sitter inne med av ressurser og muligheter. Gjennom dette kan man arbeide med å få coachee til å bli klar over sine ressurser, og bygge opp vedkommendes selvtillit; noe som videre kan benyttes på veien mot ønsket situasjon.

3.5.3.2 Konkrete spørsmålsstillinger innen LØFT

Mirakelspørsmålet stilles for å få frem forestillingen av et ”mirakel”, og finne frem til hva som er annerledes dersom ”mirakelet” er skjedd: Det man implisitt etterlyser her, er en definisjon på ønsket fremtid. Mirakelspørsmålet er ment å være uten undertoner av spirituelle dimensjoner, det er et spørsmål som går ut på hvordan man ville hatt det, følt det, osv, dersom man ser inn i fremtiden, og alt hadde vært på plass. Man ønsker å utvide coachees mulighet til å drømme, og til å tenke på muligheter utenom det vanlige. Svaret som gis trenger ikke å være veloverveid, men jo flere detaljer man får tak, jo mer hjelper en coachee med å definere, og rette blikket mot muligheter i fremtiden, eller mot forestilte drømmesituasjoner. Dette kan også gi svar på hva en ønsker annerledes ved vedkommendes nåværende situasjon.

I flere tilfeller vil det alltid være andre personer involvert i coachees utfordringer. Noe som da kan være nyttig er å åpne opp for nye perspektiver, snu fokus og se situasjonen fra de andre involvertes synspunkt. Til dette nyttes *relasjonsrettede spørsmål*. Dette kan være spørsmål som :”Hva ser AA at du gjør da? Hvordan vil andre vite at du har nådd drømmen din? Hva vil AA si er det beste ved dette ønsket?”¹²⁷

3.6 Positiv psykologi som tilnærming

Positiv psykologi er en tilnærming til coaching som er hyppig benyttet, da elementer fra dette vil være underliggende i mange coaching- prosesser. Utøvere av positiv psykologi har ifølge Seligman, Steen, Park og Peterson nå ”enhanced our understanding of how, why, and under what conditions positive emotions, positive character, and the institutions that enable them flourish”¹²⁸. Positiv psykologi er en paraplyterm for studier angående positive følelser, positive karaktertrekk, og institusjoner som kan virke myndiggjørende; man søker å finne ut under hvilke omstendigheter mennesker kan føle seg mer tilfreds og lykkelige. De senere år har man fokusert på betydningen og viktigheten av erfarings- basert praksis av denne disiplinen. ¹²⁹ Ifølge Kauffman, Boniwell og Silberman er coaching en naturlig arena for å praktisere positiv psykologi, blant annet på grunn av coachingens kjernetrekk på mennesket som

¹²⁷ Espedal, Andersen, Svendsen 2010: 118-119

¹²⁸ Seligman, Steen, Park, Peterson 2005: 410

¹²⁹ Ibid: 410

endringsdyktig. Som tilnærming til coaching tilbyr positiv psykologi et solid teoretisk og empirisk- basert grunnlag.¹³⁰

3.6.1 Selvbestemmelses – og selvkongruens- teori

Carol Kauffman, Ilona Boniwell og Jordan Silberman, som har kapittelet *The Positive Psychology Approach to Coaching* i *The Complete Handbook of Coaching*, anser empirisk- validert positiv psykologi intervensjoner som meget verdifulle ressurser innen coaching generelt, og individuell coaching. De anerkjenner i særlig grad selvbestemmelses- teori og selv- kongruens teori som ressurs i individuelt coaching arbeid (representert ved livscoaching)– to teorier som hyppig benyttes innen dagens coaching arena.

Selvbestemmelses teori presenterer det Kauffman, Boniwell og Silberman anser som tre arvede, universelle behov: *Autonomi* – behovet for å selv ta sine valg; *kompetanse* – behovet for å føle seg kompetent i det man gjør; *relasjonelt behov* – behovet for nære og trygge relasjoner, uten å gå på bekostning av de ovenstående. Dersom disse behovene blir møtt, vil det øke motivasjon og livskvalitet, mens i motsatt tilfelle vil disse være med på å undergrave ens motivasjon og evnen til å være fornøyd. Ved å møte disse behovene kan ens motivasjon bli en del av den indre drivkraften, og man kan oppleve å bli mer selvbestemt: Dette assosieres igjen med høyere selvfølelse, og større mulighet til å oppnå de mål man har satt for seg. I en livscoaching- prosess vil coachen benytte selvbestemmelses teori i selve møtet med coachee: Ved å støtte coachees valg vil man støtte opp om vedkommendes autonomi; ved å identifisere coachees styrker vil vedkommendes kompetanse- evne styrkes; og ved å vise empati og forståelse, samt hjelpe coachee til å styrke sine nåværende relasjoner vil man støtte vedkommendes relasjonelle behov. Gjennom å gjøre dette, søker man å styrke vedkommendes mestringfølelse av de tre universelle behov.

Coachene benytter gjerne selv- kongruens teorier som hjelp til å sikre at coachees mål baseres på, og harmoniserer med ens indre ønsker - de fundamentale menneskelige behov - og ens kjerneverdier; at målene er inspirert av grunnleggende ønsker. Dersom dette er faktum, anerkjenner Kauffman, Boniwell og Silberman både prosessen mot målet, samt selve måloppnåelsen, til høyst sannsynlig å øke livskvaliteten.¹³¹

¹³⁰ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 159

¹³¹ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 165-166

3.6.2 Empirisk validert positiv psykologi

I 2005 utga American Psychologist en artikkel av Martin Seligman, Tracy A. Steen, Nansook Park og Christopher Peterson, som presenterte forskning gjort på ulike metoder innen positiv psykologi. De ønsket å finne verktøy som var påvist med god effekt, og som var empirisk-validerte. De fant at særlig tre øvelser utmerket seg med positive resultater.

En intervensjon, ”takknemlighetsbesøk” (gratitude-visit), gav store positive forandringer. Her skulle deltakerne skrive, og levere, et brev til en person som hadde vært betydningsfull for vedkommende, men som aldri hadde blitt ordentlig takket. Denne øvelsen gav umiddelbare store positive endringer hos deltakerne, men varte kun i en måned. To andre intervensjoner gjorde mennesker lykkeligere - og mindre deprimerte - på langterm basis (opptil seks måneder senere). Den ene øvelsen besto i at deltakerne skulle identifisere sine signaturstyrker: De ble spurt om å ta en test på www.authentic happiness.org ; en test med formål å identifisere menneskers signaturstyrker, for deretter å få individuelle tilbakemeldinger om deres topp fem – signaturstyrker. Etter dette ble deltakerne bedt om å benytte sine sterkeste signaturstyrker på en ny og annerledes måte hver dag. Under den andre øvelsen, ble deltakerne bedt om å hver dag skrive ned tre gode ting som hadde skjedd den dagen, samt en forklaring på hvorfor hver av dem hadde skjedd, hva og hvem som var omstendighetene rundt.¹³²

3.6.3 Livshjul

Positiv psykologi søker å sette fokus på coachees styrker, samt å øke disse – i tillegg til å øke vedkommendes velvære og livskvalitet. Det kan derfor være nyttig å klargjøre coachees nåværende situasjon, prioriteringer og mål. Man opererer gjerne da med en empirisk testet metode kalt VIA (Values in Action). Dette er skalaer som har vist seg å være hjelpfull uansett hvor man plasserer seg på skalaen.¹³³ Livshjulet er et konkret eksempel på dette, og er et anvendt hjelpemiddel innen flere coaching- settinger. Ifølge Torbergesen er livshjulet til god hjelp i forkant av en coaching- prosess både for coach og coachee, da man kartlegger området man ønsker å jobbe med: Det vil bli lettere å få oversikt over den egentlige problemstillingen der coachee gir en gradering av ulike livsområder.

Livshjulet deles inn i ulike kakestykker, der hver av dem representerer et livsområde; for eksempel økonomi, parforhold, helse, vekst, osv. Kakestykket går fra 0-10, der 0 er den verste graderingen, og befinner seg i navet i hjulet - mens 10 er det høyeste graderingen, og befinner

¹³² Seligman, Steen, Park, Peterson 2005: 416 og 419

¹³³ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 160-161

seg i hjulets ytterkant. Dette er et hjul, som man ønsker skal gå rundt: Harmoniserer livsområdene ikke med hverandre, vil livshjulet ha vanskelig for å rulle rundt, og man befinner seg ikke i balanse. Livshjulet opererer dermed med en helhetlig tilnærming til coachees livssituasjon. Det er ikke meningen at coachee skal jobbe med alle områdene samtidig, men ifølge Torbergsen vil man ofte øke livsgleden på de andre områdene (kakebitene) ved å jobbe med ett område, og øke livsgleden her.¹³⁴

3.7 Spirituell intelligens - SQ

Spirituell intelligens er et interessant begrep som finnes innen coachingdisiplinen, da begrepets eksistens innen coaching- disiplinen viser at coaching har en dypere, mer eksistensiell side. IQ (intelligens) og EQ (relasjonell intelligens) er begreper man i dag opererer med som etablerte uttrykk. Torbergsen presenterer Ian Marshall og Danah Zohar, som i sin bok *SQ*, hevder at det innen psykologi, nevrologi og antropologi foreligger bevis for en tredje intelligens: Spirituell intelligens (SQ). SQ er betegnet som vår ultimate intelligens. Ved hjelp av SQ kan man få forståelse for hvem vi faktisk er, hva som er viktig for oss, og på den måten oppdage de ”*uante ressursene i oss selv*”.¹³⁵ Den hjelper oss å forene vårt indre med det mellommenneskelige. Vi benytter den for å sette våre liv og handlinger inn i en større, mer meningsfull sammenheng, som gjør at enkelte handlingsmåter vil være mer verdifulle enn andre. Denne intelligensen preger våre visjoner, og ut fra denne dannes og formes de mer grunnleggende verdier i våre liv. Spirituell intelligens er den nødvendige forutsetning for at IQ og EQ skal virke effektivt.¹³⁶

For å komme i kontakt med sin SQ er det nødvendig med selvinnsikt. I dagens travle samfunn er det mange som ikke er vant til, eller ikke helt våger, å være i stillheten med seg selv. Man kan ikke oppnå selvinnsikt, og få kontakt med sitt indre jeg på et dypere nivå, uten å ta seg tid til seg selv; for eksempel gjennom meditasjon eller turer på egenhånd. For å komme i kontakt med sitt indre er det en nødvendighet å reflektere over hva som skjer en, og med ens relasjoner til andre. Først da kan man finne ut hva som er ens virkelige motivasjoner, og sette livet i en mer helhetlig sammenheng. En del av motivene ligger på et ubevisst plan; disse er indre motivasjoner som ofte dreier seg om ønske om et meningsfullt liv, integritet og helhet.

¹³⁴ Torbergsen 2005: 57-59

¹³⁵ Torbergsen 2005: 39-40

¹³⁶ Ibid: 40

Dersom man ikke er i kontakt med sin SQ kan man lett forveksle disse ønskene og behovene med for eksempel materielle goder som samfunnet har mye fokus på.¹³⁷

Personer med høy SQ har motvilje mot å forårsake skade, er fleksible i strategier for å nå sine mål, og våger å stå for egne valg da vedkommende kjenner seg selv og sitt trossystem, har mot til å gjennomføre ting, og en indre overbevisning om hva som er det rette å gjøre.¹³⁸

3.8 Oppsummering

Coaching er en prosessorientert og målrettet metode, da man jobber frem mot coachees ønsker og mål. Samtidig er det også et sterkt fokus på helhetlig tenkning, da man ønsker å se coachees målsetninger i lys av vedkommendes indre ønsker, og kognitive skjema.

Det har blitt vist at coaching i utgangspunktet er svært fleksibel og åpen i sin form: I sin eksistens er den avhengig av dialog med andre disipliner for å nå et stadig høyere kunnskapsnivå. Selve coaching- disiplinen er sammensatt av et heterogent tilfang, og søker stadig nye impulser den anser som berikelse. De ulike former for coaching er alle sammensatt av et heterogent tilfang av teoretiske tilnærminger som tilfører ulike teoretiske og praktiske perspektiver. I tillegg er coaching svært eklektisk, noe som danner et mulighetsgrunnlag for å fokusere på de metoder og verktøy man anser interessante. Gjennom dette kapitlet har enkelte teoretiske tilnærminger blitt presentert, da de anses som ressursfulle eller nødvendige for oppgavens problemområde – og i lys av disse har det blitt presentert et utvalg verktøy som potensielt kan være en ressurs i sjelesorg.

¹³⁷ Ibid: 41

¹³⁸ Ibid : 42-43

KAPITTEL 4: ANALYSE

4.1 Innledning

De to fagdisiplinene som til nå er blitt presentert, coaching og sjelesorg, bærer begge med seg verdifulle perspektiver i forhold til å hjelpe mennesker. Dette er noe sjelesorgens lange tradisjon, og coachings popularitet vitner om. Begge disiplinene dreier seg om møtet med mennesket, med det vedkommende kommer med av livserfaringer på godt og vondt, og de muligheter og utfordringer som finnes i den enkelte. Samtidig finnes det også stor variasjonsbredde dem imellom i forhold til utforming, verdigrunnlag og metode, noe som kan føre til utfordringer dersom man setter disse i kontekst med hverandre. Analysedelen ønsker å gi svar på oppgavens problemstilling:

Kan coaching være en ressurs i møtet med mennesker i en sjelesørgerisk kontekst?

For å kunne gi svar på dette, ble problemstillingen innledningsvis delt inn i ulike underproblemstillinger. Oppgaven har gjennom kapittel to og tre søkt å redegjøre for underproblemstillingene: *Hva er sjelesorg, og hvordan kan dens fundament bli ivaretatt i møte med andre disipliner? Og: Hva er coaching – og hvilke verktøy er særskilt aktuelle innen en sjelesørgerisk kontekst?* Kapittel to og tre danner dermed et fundament for å kunne reflektere over underproblemstillingen: *Hvordan kan sjelesorg bli verdimelessig utfordret av coaching?* – et grunnlag som krever refleksjon for å kunne gi svar på oppgavens hovedproblemstilling.

I forsøket på å svare på oppgavens problemstilling, vil analysekapittelet foreta en komparativ analyse av coaching og sjelesorg: Det vil bli sett på de to disiplinenes eventuelle grunnlag for dialog, deretter om coaching som ressurs i sjelesorg vil overskride dens kriteriegrunnlag som ble presentert i kapittel to – konkretisert ved pedagogiske, teologiske og verdimelessige utfordringer, i tillegg til metodiske utfordringer. Det vil bli debattert utfordringer som vil

melde seg dersom coaching skal være ressurs i sjelesørgerisk arbeid, samt hvordan coachings verktøy burde benyttes for at sjelesorgens grunnlag skal bli ivaretatt. Etter dette vil oppgaven presentere mulighetspotensialet som ligger i dette møtet.

4.2 Grunnlag for dialog

Sjelesorg og coaching befinner seg på ulike plattformer i forhold til utforming, grunnlag, og metoder. Spørsmålet som reiser seg er om det er åpent for dialog mellom de ulike disiplinene? Gjennom oppgavens kapittel tre har det blitt demonstrert at coaching er svært åpen i sin form. Mye av dens eksistensgrunnlag ligger i dialogen med andre disipliner, da dens kunnskapsnivå baseres på, og er sammensatt av, ulike teoretiske tilnærminger og tradisjoner. Kapittel tre har lagt et grunnlag for å kunne anerkjenne coachings verktøy, metoder og praksis, som åpen for dialog. Ifølge Bachkirova, Cox og Clutterbuck har coaching mye å tilføre andre kontekster og tradisjoner i kraft av at ulike disipliner kan integrere det som er ønskelig av coachings konsepter, ideer og praktiske verktøy, og slik få nye innfallsvinklinger. På grunn av dens eklektisk natur er coaching et meget anvendbart praksisområde. Selv om enkelte tradisjoner i utgangspunktet skulle ha lite til felles, kan deres målsetninger og grunnlag dermed være sammenfallende.¹³⁹

Ut fra dette grunnlaget, og oppgavens fokus, er det essensielt at det er sjelesorgen som må være målestokk for om coaching kan være en ressurs i sjelesørgerisk arbeid – og eventuelt i hvilken grad. Sjelesorgen hviler på et langt tradisjonsgrunnlag, og har alltid hatt en teologisk og verdimeslig forankring, noe oppgavens kapittel to satte fokus på. Det er viktig at sjelesorgen er tro mot dette grunnlaget både for egen del samt i møte med andre disipliner, da dette grunnlaget gir sjelesorgen autensitet og identitet. Samtidig hentet sjelesorgen allerede fra begynnelsen av inspirasjon, metode og verktøy fra blant annet den greske filosofilæren, som presentert i kapittel to. Med bakgrunn i at sjelesorgen er forankret i bibelens idealer, samlet man, ifølge Bonhoeffer, innlemte elementer i sjelesorgen ut fra en grunntanke om å ”prøve alt for hva det er verd og å legge vekt på en inkluderende holdning når det gjelder alt godt og sant”.¹⁴⁰ Kriteriet var, og er, ivaretagelse av Kristus- overleveringen.¹⁴¹ Med dette som grunnlag må sjelesorgen være åpen for eventuelle dialoger med nye impulser fra andre tradisjoner ut fra samme kriterier. Det er essensielt at sjelesorgen må befinne seg vel balansert

¹³⁹ Se kapittel 3

¹⁴⁰ Grevbo 2006: 484

¹⁴¹ Ibid

i spennet mellom Åpenbaringen og den menneskelige erfaringen.¹⁴²

4.2.1 Åpenhet for dialog

På den praktiske siden er det åpent for dialog mellom de ulike disiplinene, da begge er humaniora - disipliner som er åpne for impulser fra andre tradisjoner. Det er essensielt for sjelesorgens natur, identitet og egenart at den står på sitt eget historiske og teologiske grunnlag; et moment man er bevisst på i dagens sjelesørgeriske arena. Katalysatoren, eller det som eventuelt vil begrense coaching som ressurs i sjelesørgerisk arbeid, vil ligge på det uttrykksmessige plan og verdimeslige aspektet, særskilt representert ved det teologiske menneskesynet som ligger til grunn i sjelesorgen.

Da coaching som disiplin faktisk er så allsidig og bredt som det er, kan man ikke påhevide unison samstemmighet på alle felt innen denne arenaen: Man kan kun argumentere for coaching som helhet til et visst punkt. Det legges derfor til grunn at det utslagsgivende punktet for coachingens nytteverdi og relevans for sjelesorg må ligge på de verktøy og metoder man eventuelt ønsker å benytte innen sjelesørgerisk kontekst: Konkretisert reiser dette spørsmålet om sjelesorgens verdi- og uttrykksmessige grunnlag i for stor grad vil bli utfordret av coachingens metoder og verktøy, med det grunnlag og de forutsetninger som ligger i dette møtet? Eventuelt kan denne gjensidige åpenheten danne grunnlaget for en produktiv dialog? Til denne problemstillingen vil oppgaven nå henvende seg, og søke å gi svar på dette gjennom å identifisere noen av de viktigste utfordringer og muligheter som finnes i dette møtet.

4.3 Pedagogiske grunnforutsetninger

Både coaching og sjelesorg opererer som tidligere nevnt med visse grunnholdninger og grunnverdier ovenfor sine klienter, noe som på sett og vis er med å prege dens bruk av metoder, fremgangsdrift, og teoretisk grunnlag. Dette bunner ut fra forskjellige oppfatninger av et mennesket; oppfatninger som vil ligge som et bakteppe for samtalen. Sjelesorgen opererer per i dag ikke med pedagogiske modeller, da man blant annet har fryktet at dette kunne føre til en autoritær sjelesorg.¹⁴³ Det er dermed interessant å undersøke om coachingens pedagogiske grunnforutsetninger medfører verdimeslige utfordringer for sjelesorgen. Kapittel tre presenterte pedagogiske grunnforutsetninger innen coaching, noe som i det følgende vil bli

¹⁴² Danielsen / Stoltenberg 2008: 245, 255

¹⁴³ Grevbo 2006: 456-457

debatterert i lys av sjelesorg.

Coaching begrenser seg fra ikke- voksne mennesker med problemer av patologisk art, eller som befinner seg i krise, sjokk, traume, sorg, eller en form for livskrise. Med disse forbehold vil de pedagogiske grunnforutsetningene som nevnt gi verdifull informasjon i forhold til coachingens møte med coacheer, det menneskesyn som ligger til grunn, samt de metoder og verktøy som benyttes i lys av dette.

4.3.1 Grunnholdninger for møtet med coachee og konfident

Innen coaching og sjelesorg blir mennesket betraktet som autonomt, sammensatt og helhetlig. Dette fordrer respekt for møtet med coachee/ konfident, vedkommendes livshistorie, og hans eller hennes selvbestemmelsesrett- noe som er en av de viktigste forutsetningene innen begge disiplinene. Man opererer med en forutsetning om at coachee/ konfident bringer med seg sine livserfaringer inn i samtalen, noe som skal møtes med likeverdighet og respekt. Det er alltid menneskene selv som har de svarene de søker. Dette kommer til uttrykk i sjelesorgen gjennom synet på sjelesørgeren som en medvandrer; en som skal støtte vedkommende et stykke på veien, og møte konfident der han eller hun faktisk befinner seg. Man anerkjenner at det finnes et bakteppe som ligger som forutsetninger for samtalen; et bakteppe bestående av de ulike partenes livshistorie og erfaringer.¹⁴⁴ Ut fra disse forutsetningene, samt teologiske implikasjoner og sjelesørgers kompetansekrav (presentert i kapittel to), opererer sjelesorgen med en grunnholdning om å møte konfidenter på en respektfull måte, og anerkjenner at det kun er konfidenten som har anledning til å gjøre de rette beslutningene for seg selv.

Fra et coaching- perspektiv kommer coachees autonomi og selvbestemmelsesrett særskilt til uttrykk ved andragogy læringsteori, som presentert i kapittel tre. Her vektlegges coachees autonomi og selvbestemmelsesrett som en grunnforutsetning for coachens møte med coachee. Dette perspektivet underbygges gjennom en grunnholdning om at mennesket først blir virkelig motivert for endring dersom motivasjonen er forankret i vedkommendes egne, indre ønsker. Man søker dermed alltid å se coachees mål i sammenheng med hans eller hennes virkelige, indre ønsker, blant annet gjennom å undersøke at de indre kognitive prosesser og verdier står i et symbiotisk forhold.¹⁴⁵ Metoder og verktøy innen en coaching- setting reflekterer dette utgangspunktet.

¹⁴⁴ Danielsen / Stoltenberg 2008: 273-274

¹⁴⁵ Se kapittel 3

En annen pedagogisk forutsetning innen coaching er at mennesket er relevans-orientert. Det er ansett som meget nyttig å (prøve å) forstå mekanismene i coachees liv, da man har bedre utgangspunkt for å muliggjøre, tilrettelegge og motivere for en bedre læringsprosess.¹⁴⁶ Sjelesorg opererer ikke med læringsteorier, og man har dermed ikke et uttalt ønske om å tilrettelegge for en læringsprosess for konfidenter. Her kan det likevel være nyttig med en liten refleksjon om hvorfor coaching ønsker å skape en læringsprosess. Implikasjonene fra coachingens syn på mennesket som selvbestemt og autonomt fordrer en coaching som respekterer coachees verdensbilde- og man kan dermed ikke snakke om en coaching med mål om å tillegge coachee visse holdninger eller verdier. Coaching er likevel en slags læringsprosess for coachee, da man gjennom denne prosessen vil lære mer om seg selv, sine ønsker og behov, samt indre kognitive prosesser. På dette grunnlaget har sjelesorgen et tilsvarende ønske om å forstå mekanismene i konfidentens liv for å få en best mulig forståelse av konfidenten, og vedkommendes livsfortelling. Gjennom å sette ord på livserfaringer kan konfidenten gjennom en sjelesørgerisk prosess få hjelp til å omformulere, og sammenkoble sin livshistorie med sjelesorgens meta- narrative perspektiv. På samme måte som coaching, er sjelesorgen en prosess i å bli kjent med seg selv. Man blir kjent med sin skam, vonde følelser, og begrensninger, og på samme tid sin styrke, og muligheter - om enn disse elementene vektlegges ulikt. På denne måten fungerer prosessen identitetsdannende. At mennesket anses relevansorienterte er sannsynligvis dermed noe en ikke trenger å debattere høylytt ut fra et sjelesørgerisk perspektiv. Likevel, da sjelesorg ikke har tradisjon for å benytte seg av læringsteorier er det interessant å se at dens formål med samtalen nødvendigvis ikke er langt fra coachingens, selv om man fokuserer på, og vektlegger, ulike elementer og metoder.

4.3.2 Grunnholdninger i forhold til prosessen

Coaching fokuserer på å oppnå endringer. For å være i stand til å gjøre endringer må man, ifølge Mezirow og transformerende læringsteori, få bevissthet om egne antakelser, verdier, følelser og prinsipper, for deretter å utfordre det som ikke er i tråd med ens virkelige ønsker. Ifølge Mezirow er dette en vanskelig prosess, men ved å bli utfordret på et dypt nivå har man mulighet til å kunne bli transformert.¹⁴⁷ Ifølge Knowles og androgogy læringsteori, har mennesker alltid med seg sine livserfaringer, verdier og regler i et møte, noe som fører til at mennesket av og til må avlæres.¹⁴⁸ Sjelesorg opererer med at konfident gjennom å sette ord på

¹⁴⁶ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 7-9

¹⁴⁷ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 7-9

¹⁴⁸ Ibid

sine erfaringer, tanker og følelser, kan oppleve å bli bevisstgjort; oppleve at det å sette ord på livsfortellingen kan virke forløsende; og deretter omformulere sin historie ved hjelp av sjelesørger og et meta- narrativt perspektiv. Ifølge Grevbo vil man i en dyptgående sjelesorgprosess være villig til å våge seg langt, og tenke nyansert. Sjelesørgeren må forholde seg til to ulike faktorer i en sjelesorgprosess; to symbiotiske, sammenfallende veier som karakteriseres som ”vandringen mot svakhet”, og ”vandringen mot styrke”. Sann styrke krever svakhet, og de betinger hverandre i et gjensidig forhold. I en dyptgående sjelesorgprosess må man være villig til å våge seg langt i begge retninger, og tenke nyansert.¹⁴⁹

Begge disipliner anerkjenner at prosessen kan være krevende og dyptgående, og de har begge fokus på bevisstgjøring av indre aspekter. Sjelesorgen har ønske om en prosess som kan fungere forløsende eller frigjørende for konfident, og gjerne meningsgivende. Coaching fokuserer på ´endringer´ som er i tråd med coachees indre ønsker, noe man anser er mulig gjennom å utfordre egne antakelser, regler og trossetninger. Man ønsker en endringsprosess for at coachee kan få mulighet til et bedre, mer helhetlig liv og øke livskvalitet; noe sjelesørger også ønsker for sine konfidenter.

4.3.3. Pedagogiske modeller og sjelesorg

På tross av at sjelesorg per nå ikke opererer med pedagogiske modeller, hvert fall ikke uttalt, ser man at flere grunnforutsetninger for mennesket innen coaching og sjelesorg kan sies å være sammenfallende, om enn å være ulikt begrunnet. Ifølge Grevbo er en av utfordringene i dagens sjelesorg at den generelt er preget av en negativ holdning til pedagogiske modeller, og en frykt for at disse vil føre til en sjelesørgerisk autoritær oppdragelse. Man ønsker i dag å komme bort fra denne frykten.¹⁵⁰ Pedagogiske modeller og forutsetninger er benyttet i mangfoldige arenaer i dag, og er ansett som verdifull ressurs i forhold til å møte mennesker på best mulig måte, noe coachingens pedagogiske grunnforutsetninger er gode eksempler på. Som vist ut fra kapittel to, er dagens sjelesorg såpass bevisst på viktigheten av eget grunnlag og utforming, at en frykt for at sjelesorg skal drive med autoritær oppdragelse burde derfor være ubegrunnet. Dagens kontekstuelle sjelesorgparadigme består av et heterogent tilfang av teoretiske, filosofiske og teologiske retninger, der implikasjonene av dette tilfanget gjør at sjelesorgens møte med coachingens pedagogiske forutsetninger ikke er langt fra hverandre – om enn de ulike disiplinene vektlegger ulike elementer ulikt: Begge disipliner har en

¹⁴⁹ Grevbo 2006: 17

¹⁵⁰ Ibid: 456-457

grunnleggende respekt for mennesket, dets autonomi og selvbestemmelsesrett.

4.4 Menneskesyn

Det menneskesynet en opererer med – og de assumpsjoner som følger av det – vil prege møtet med klienten, prosessen i seg selv, samt de verktøy og metoder man benytter i lys av dette menneskesynet. Dette menneskesynet vil i tillegg også fungere som den identitetsdannende katalysator på hva sjelesorg er, og ikke er - her med tanke på møtet med andre disipliner. Det er derfor viktig å se på implikasjonene av coachingens og sjelesorgens ulike menneskesyn, da sjelesorgens verdimeslige grunnlag vil være det som eventuelt begrenser coaching som ressurs i sjelesorg. I det videre vil det først bli redegjort for coachingens menneskesyn. I forsøket på å konkret redegjøre for dette vil det være gagnelig å gå veien om positiv psykologi, da denne tilnærmingen anses som å representere coachingens positive menneskesyn. Ut fra dette søkes det å identifisere og debattere de viktigste utfordringer - og herunder muligheter - som kommer av de ulike forutsetninger.

4.4.1 Coachingens positive menneskesyn

Coaching opererer med et positivt menneskesyn.¹⁵¹ Dette ser man blant annet ut fra den positive psykologis vektlegging av mennesket som autonomt, ressurssterkt og kapabelt; et utgangspunkt som muliggjør markante menneskelige endringer, også innen et kort tidsperspektiv. Fra et coaching- perspektiv er det dermed opp til en selv å gjøre endringer, og ta kontroll på eget liv, noe som er mulig da man sitter inne med uante ressurser til nettopp dette. Alle mennesker har et latent potensial. Disse elementene er grunnleggende perspektiver i en coaching- prosess, og ut fra disse assumpsjonene vil en coach møte sin coachee.¹⁵² Mennesket tillegges mye makt i forhold til egen livssituasjon. Torbergsen påpeker at for å skulle drive mennesker frem, er det nødvendig å ha tro på at mennesker sitter inne med de ressurser som trengs.¹⁵³ Det er et grunnsyn innen coaching – og kognitiv adferdsterapi- at ”måten vi tenker på har en grunnleggende innvirkning på hvordan vi føler oss”¹⁵⁴, hvilket innebærer at tankens makt i stor grad er med på å påvirke egen livssituasjon.

¹⁵¹ Torbergsen 2005: 133

¹⁵² Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 300

¹⁵³ Torbergsen 2005: 133

¹⁵⁴ Neenan og Dryden 2005: 3

4.4.2 Egen lykkes smed

En av de viktigste utfordringene som reiser seg i møtet mellom coachingens og sjelesorgens menneskesyn, er spørsmålet om coachingens menneskesyn er for positivt, på bekostning av et balansert syn på livet og dens realiteter? Et faremoment ved det positive menneskesynet er holdningen om at ansvar for egen lykke plasseres på et individ- nivå, hvilket betyr at en selv er ”sin egen lykkes smed”. For mange kan dette oppleves frigjørende, da man selv innehar kontroll over egen livssituasjon, og makt til å oppnå ønskede endringer. Samtidig kan denne holdningen medføre en uheldig implikasjon: Kauffmann, Boniwell og Silberman henviser til Held (1999) som påpeker faremomentet ved at dersom man har vært utsatt for vanskelige omstendigheter, er det en selv - direkte eller indirekte - som må holdes ansvarlig. Ved ikke å ta hensyn til de sosioøkonomiske krefter og omstendigheter, kan en fokusering på positiv tenkning føre til at man ubevisst karakteriserer enkelte som tapere; at enkelte ikke har den styrke, optimisme eller viljestyrke som kreves til å være lykkelig.

En ofte uutalt implikasjon kan ifølge Kauffmann, Boniwell og Silberman være at ”unhappiness is intolerable and should therefore be abolished”.¹⁵⁵ Ifølge Held kan dette paradoksalt nok føre til minskende subjektiv velvære: Enkelte kan føle seg skyldig, eller at de kommer til kort dersom de ikke klarer å fokusere på det positive. Ved benyttelse av positiv psykologi er det essensielt å ikke på noen måte implisere skyld ovenfor de som ikke klarer å oppnå langvarig lykke da de er ofre for vanskelige omstendigheter.¹⁵⁶ Dette er en problemstilling som krever bevissthet fra utøvere av positiv psykologi.

Det er ikke et mål for coaching og positiv psykologi å erstatte vanskelige elementer av livet, noe Seligman, Steen, Park og Peterson påpeker: Det ønskes å tilby en vitenskapelig forståelse av den menneskelige erfaring, en forståelse som dreier seg om både det gode og det vonde i menneskets erfaring – to uadskillelige elementer.¹⁵⁷ På tross av at perspektivet om at man er ”sin egen lykkes smed” ikke er intendert, vil dette likevel være en faremoment som er aktuell innenfor coaching, og ved en eventuell benyttelse av coaching og dens metoder i en sjelesørgerisk sammenheng. Fra et sjelesørgerisk og teologisk utgangspunkt ser man tydelig at dette blir dette stridig mot selve essensen i sjelesorg: Man ville blant annet satt seg selv som dommer over den andre parten; man ville ikke klart å fokusert på konfidenten her og nå - og altså ikke vært en medvandrer; og man ville heller ikke tatt hensyn til livets vanskelige

¹⁵⁵ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 168

¹⁵⁶ Ibid: 168

¹⁵⁷ Seligman, Steen, Park, Peterson 2005: 410

dimensjoner og sårbarhet. Jeg vil hevde at med utgangspunkt i sjelesorgens grunnlag, og det livsnære, sårbare og helhetlige teologiske menneskesyn, vil denne problemstillingen sannsynligvis være mer aktuell innen coaching og positiv psykologi enn i sjelesorg. For at dette skulle bli en problemstilling innen sjelesorgen, måtte hele det sjelesørgeriske grunnlag, kompetanse og teologi blitt forkastet; og en sjelesørger som ikke lenger kunne titulere seg som sjelesørger. Jeg vil derfor hevde at dette er et lite tenkelig utfall av å trekke coaching inn som ressurs i sjelesorg, da eventuelle coaching- verktøy ville være basert på de sjelesørgeriske verdier og grunnlag

For sjelesorg vil denne implikasjonen fordre en bevissthet om underliggende faktorer og holdninger bak de metoder man eventuelt trekker inn som ressurs, da det er essensielt å ikke implisere noen som helst følelse av skyld eller skam ovenfor vedkommende. Sjelesorgen må være bevisst på hvordan den fremstår ovenfor konfident. Det er essensielt at konfident våger å vise sine dypere, problematiske sider, uten å skulle tenke at han eller hun ikke er ”positiv nok”. Dette krever at konfident kjenner det er rom for å komme til rette med livets problematiske sider. Dagens kontekstuelle sjelesorg legger til rette for dette, og er bevisst på verdien av dette grunnlaget. En bevissthet rundt dette faremomentet vil likevel være viktig for ikke å ubevisst overskride de sjelesørgeriske rammer. Det kreves en autentisk, og kompetent sjelesørger som kan anerkjenne dette som et faremoment, samt et utgangspunkt der de sjelesørgeriske verdiene preger samtalen og prosessen.

4.4.3 Det sårbare mennesket versus ”overmennesket”

Fra et sjelesørgerisk perspektiv kan man stille seg spørsmålet om mennesket i lys av coachingens positive menneskesyn kan bli for sterkt; og at coaching dermed er behandling for ’overmennesket’?

Fra et teologisk standpunkt kan man argumentere at mennesket kan bli for sterkt, noe som kommer frem blant annet av Henriksens restriksjon i forhold til menneskets identitetsramme. Mennesket er ikke et overmenneske som skal klare alt, og som skal være fri for feil, noe som følger av den teologiske konstruksjonen av mennesket som skapt, syndig og nyskapt/ frelst. Ifølge Henriksen betyr det å være skapt, at mennesket ikke er Gud, og i forhold til mennesket er Han det vi ikke er. Samtidig anses mennesket som en helt unik skapning i skaperverket i kraft av å være skapt av Gud, i Hans bilde.¹⁵⁸ Dette er naturlige innskrenkninger i forståelsen av mennesket, og kan føre til at man slipper ubarmhjertige krav ovenfor seg selv: Man trenger

¹⁵⁸ Henriksen 2003: 19

ikke å være perfekt, i og med at man ikke er Gud. I tillegg vil den tredje inndelingen av mennesket komme til syne her: Mennesket som nyskapt/ frelst betyr at Gud fornyer skaperverket, og frelser mennesket fra dets synd og skyld. Implikasjonen om at mennesket innen et coaching- perspektiv kan anses som et slags overmenneske – hvert fall i lys av et teologisk standpunkt - kan dermed være et argument mot å benytte coaching og dens metoder i en sjelesørgerisk sammenheng. På sett og vis kan coachings positive menneskesyn overskride de sjelesørgeriske rammene for menneskets positive livsutfoldelse. Enkelte av dens ulike metoder og verktøy kan potensielt stå i en tradisjon som fremhever egosentriske, og i verste fall, narsissistiske trekk.

Coaching dreier seg i stor grad om menneskets frykt og begrensninger, og opererer ut fra av at den verste motstander et mennesket kan ha, er sin egen indre kritiker; en anerkjennelse Gallway til grunn da han oppdaget hvor mye egen mentalitet preget resultater.¹⁵⁹ Coachings positive menneskesyn dreier seg om at man faktisk kan overkomme, eller hanskes med denne kritikeren. Her kan man trekke paralleller til Henriksens syndsforståelse, synd kan karakteriseres som den destruktive og selvcentrerte dimensjonen i menneskers liv, og at mennesker reagerer på Gud med avvisning og fornektelse. Man kan dermed si at ødeleggelsen av livet og opprøret mot Gud er to sider av samme sak.¹⁶⁰ Coaching retter seg mot menneskets egen ødeleggelse av livet, eller de gitte livsbetingelser, og opptar seg med å få mennesker til å innse og slippe egen frykt, og utvikle seg videre i tråd med hva de selv ønsker ut fra egne indre ønsker. Fra et coaching perspektiv er ikke opprøret mot Gud et element, og man ønsker ikke å påføre coachee synd-, skyld-, eller skamfølelse. Uavhengig av dette, kan man hevde at begge disipliner uansett retter seg mot samme element; menneskets egne innskrenkende holdninger, trossetninger, og ødeleggelse av gitte livsbetingelser. Sjelesorg søker å møte dette ved hjelp av en narrativ innfallsvinkling, mens coaching også tilbyr konkrete metoder i dette arbeidet – og vil være en ressurs ved riktig benyttelse innen en sjelesørgerisk kontekst.

Om mennesket kan bli for sterkt vil fra et teologisk standpunkt være avhengig av hvilken teologi man legger til grunn. Jeg vil hevde at de fleste som kommer til sjelesorg ikke nødvendigvis vil ha problemer med en narsissistisk tankegang. Det er mye som tilsier at det i stedet burde være et større faremoment med menneskers tanker og følelser om skyld og skam, og at coachings positive menneskesyn kan være en ressurs i dette arbeidet. Å velge et positivt standpunkt betyr nødvendigvis ikke at man kun konsentrerer seg om harmløse

¹⁵⁹ Gjerde 2003: 37

¹⁶⁰ Se kapittel 2.8

elementer, og forfekter eller ignorerer de vanskelige. Det er nødvendig å ha en kontekstuell sjelesorg og teologi som i praksis opererer ut fra de konkrete situasjoner og kontekster som er aktuelle for mennesker – *reading the human document* – og at man som sjelesørgere tar på alvor hva man sier man tror på, og den metodologi man benytter seg av. Budskapet er godt nytt for mennesker først når det snakker konkret om menneskets konkrete behov for frigjøring.¹⁶¹

Det kunne vært interessant å debattert dette i større perspektiv, men på grunn av oppgavens omfang vil følgende bli lagt til grunn: Dersom enkelte coaching- utforminger fremhever til en slags narsissistisk holdning vil dette være et ansvar som vil avhenge av dens utøvere og mottakere, da dette er ikke en gitt implikasjon av coaching. Ut fra flere coaching- tradisjoner, og særskilt livscoaching/ individuell coaching som denne oppgaven fokuserer på, vil coachen betrakte cocheer som anser seg selv som omnipotent som å ikke være i tråd med sine innerste ønsker, og sannsynligvis ha en ”tanke- feil” (se kap.3 – kognitiv adferdscoaching), og videre ikke er i kontakt med sin spirituelle intelligens (SQ). Dersom et menneske har for grandiose tanker om seg selv, vil sannsynligvis også dette såkalte ”overmennesket” trenge frigjøring. Coachingens betraktninger kan karakteriseres som at det ikke et mål å gjøre seg liten, eller ikke våge å prøve- men å gjøre coachee bevisst på de styrker og ressurser vedkommende har. I forhold til problemstillingen med coachingens positive menneskesyn, er dette to perspektiver det er stor forskjell på.

Ut fra å være bevisst på menneskets begrensninger, kan man ved hjelp av et sjelesørgerisk narrativt perspektiv hjelpe konfidenter til ikke å sette for høye og umenneskelige krav til seg selv- noe som kan være frigjørende for mange, og som er et perspektiv som overskrider coachingens syn på grunn av dens åndelige aspekt. Samtidig er det ikke minst viktig å anerkjenne menneskets storhet og unikhhet, da alle mennesker er unike i kraft av å være skapt i Guds bilde. Dette fokus er også frigjørende. Konkret i dette arbeidet kan coaching tjene som ressurs i sjelesorgen med verktøy som går på menneskers innskrenkende regler og trossetninger som kommer av kognitiv adferds coaching (se kapittel 3).

Fra et teologisk menneskesyn kan mennesket bli for sterkt, noe coaching potensielt kan representere: Likevel vil dette avhenge av den teologi man opererer med – og det er

¹⁶¹ Russel 1972: 44

nødvendig med en kontekstuell teologi som møter mennesker i deres livssituasjon, og snakker konkret om menneskets behov for frigjøring.

4.4.4 utfordringer til et balansert sjelesørgeriske fokus

I sjelesorg opererer man med et balansert, helhetlig menneskesyn, som legger premissene for en sjelesorg som møter mennesket der det befinner seg. Samtidig er det essensielt å ha et særskilt fokus på det lidende og undertrykte mennesket; noe blant annet dagens kontekstuelle sjelesorg i lys av frigjøringsteologi fremhever. Sjelesorgen har en lang tradisjon for nettopp et slikt fokus, og man ser dette i dag også i lys av samfunnsstrukturer, sosiale og kulturelle faktorer. Uten et særskilt fokus på denne gruppen vil man miste sjelesorgens profetiske dimensjon.¹⁶² Selv om dette er et teologisk område som stadig er i utvikling, og sjelesørgere har relativt mye og god teori samt praktisk kompetanse, ser man at det ennå er ulike sjelesørgeriske utfordringer i forhold møtet med mennesket i dets sårbarhet, noe blant annet Deborah van Deusen Hunsinger setter fokus på i artikkelen ”Bearing the Unbearable: Trauma, gospel and pastoral care” i *Theology Today* (2011). I møtet med mennesker som har opplevd store traumer kreves det en teologi som er relevant. Van Deusen Hunsinger setter fokus på Jesus Kristus som allerede har båret all vår synd og død – og som i kraft av dette møter mennesker som har vært gjennom traumer og overgrep.¹⁶³ Et fokus på dette er helt nødvendig.

På tross av dette, kan man hevde i samstemmighet med Grevbo at en annen utfordring ved dagens sjelesørgeriske praksis er møtet med mennesker som ikke er i en form for livskrise, men som likevel trenger sjelesørgerisk hjelp.¹⁶⁴ En helhetlig sjelesorg krever et balansert bilde på menneskets erfaring, noe sjelesorgen anerkjenner – uten å ha mye konkret å komme med i forbindelse med menneskets lyse sider. På samme måte som van Deusen Hunsinger setter fokus på en relevant teologi i møtet med mennesker som har vært gjennom store traumer, kreves en teologi som også er relevant i forhold til møtet med øvrige utfordringer som mennesket står ovenfor. Den teologien man legger til grunn i sjelesorg må derfor være relevant i dagens samfunn, og møte dagens ulike utfordringer på en god og adekvat måte; ikke minst for de som krever et særskilt sjelesørgerisk fokus- men også for øvrige konfidenter.

Det er påfallende få metoder eller verktøy innen sjelesorgen, kanskje med unntak av det meta-narrative perspektivet, som reflekterer møtet med mennesker som ikke trenger en dypere

¹⁶² Engedal 2008: 29

¹⁶³ Van Deusen Hunsinger 2011: 8

¹⁶⁴ Grevbo 2006: 458

sjelesørgerisk prosess. Om enn dette eventuelt er annerledes i praksis, vil dette argumentet være gyldig. På tross av at man skal ha et særskilt fokus på samfunnets lidende og undertrykte, ser jeg ingen grunn til at man ikke også skal møte det gode, eller mindre vanskelige, i et menneskets liv. Selv om sjelesorgen har et relativt balansert bilde av den menneskelige erfaring, er det lite som reflekterer dette i den sjelesørgeriske litteraturen. På samme måte som man kan debattere at coaching kan ha et ”for positivt” menneskesyn, kan man debattere om sjelesorg har et for sterkt fokus på menneskets vanskelige erfaringer – som i verste fall kan føre til en ubevisst fornektelse av det gode i menneskets liv. Den anerkjente psykologen, og coping teoriens far, Richard Lazarus, uttaler følgende:

God needs Satan and vice versa. One would not exist without the other. We need the bad, which is part of life, to fully appreciate the good. Any time you narrow the focus of attention too much to one side or another, you are in danger of losing perspective.¹⁶⁵

Lazarus har et poeng der han kritiserer et ensidig syn på enten det positive eller det negative. Disse står i symbiotisk forhold til hverandre, da det ene ikke ville eksistert uten det andre.¹⁶⁶ Teologien legger til grunn et tilsvarende fokus. Jeg vil hevde at dette i større grad kan gjenspeiles i dens sjelesørgeriske praksis: Man kan inneha et særskilt fokus på menneskets vanskelige erfaringer, samtidig som man også i større grad kan fokusere på livets positive elementer. Lazarus kritiserer et ensidig fokus på det ene eller andre, da man vil stå i fare for å miste perspektiv. I praksis vil både coaching og livet som regel befinne seg mellom disse ytterpunktene, og det er viktig å etterlyse en balansert coaching som tar avstand fra et ensidig fokus av noen slag.¹⁶⁷ Dette må også gjelde for sjelesorgen. Da dette er skrevet med et sjelesørgerisk utgangspunkt, vil jeg hevde at coaching som ressurs til sjelesorg kan utvide sjelesorgens praktiske arbeid med, og fokus på, menneskets positive sider; med mål om en balansert sjelesorg, også i praksis.

4.5 Løsningsfokusert sjelesorg?

Coaching er en målrettet disiplin, der det fokuseres på å anerkjenne sine drømmer, nå sine mål, og forbedre nåtidens situasjon gjennom å se på mulige løsninger. Coachingens

¹⁶⁵ Bachkirova, Cox og Clutterbuck, 2010: 168

¹⁶⁶ Ibid

¹⁶⁷ Ibid

orientering om målrettede prosesser og komponenter blir særskilt identifisert gjennom den løsningsfokuserende tilnærmingen til coaching. I det følgende vil implikasjonene som kommer av coachingens målrettede – løsningsfokuserende - side bli debattert fra et sjelesorgsperspektiv.

Det vil variere i hvilken grad man fokuserer på målsettinger i coaching. I kapittel tre kommer det frem at det eksisterer utallige former for coaching, samt ulike tilnærminger, metodikker, og verktøy; og det vil variere i hvilken grad man benytter seg av løsningsfokusering. Likevel vil det i alle former for coaching være en viss grad av målorientering eller løsningsfokusering som ligger som underliggende faktor, eksplisitt eller implisitt: I sin definisjon er coaching en prosess- og målorientert disiplin,¹⁶⁸ og metodene er således preget av dette. Grant og Cavanagh påpeker at: ”Motivation will pall, and the best action plan will ultimately fail to deliver what the coachee is looking for if the goal is inappropriate.”¹⁶⁹ Uansett i hvilken grad man fokuserer på- og opererer med målsettinger - vil en autentisk og vellykket coaching-prosessen være avhengig av en viss grad av målorientering, og løsningsfokusering. At disse målene er definerte og realistiske er essensielt for prosessen og resultatene.

I motsetning av coaching er sjelesorg ikke en utpreget prosess- og målorientert disiplin, noe den verken kan eller ønsker å påberope seg. Som kommer av kapittel to, er sjelesørgeren hovedsakelig en medvandrer. Det er viktig å ha evnen til å fokusere på den andre, og ikke utelukkende på et mål. Ifølge Grevbo er det nødvendig å bruke tid på å finne frem sammen med konfident, og ikke allerede være ”fremme ved målet”. Målet kan endres underveis, så der man er snevert målrettet vil man lett kunne overse viktige elementer på veien, og fokusere på gale ting. Sjelesørgere vil likevel ofte ha god nytte av å sette et fleksibelt mål etter hvert i prosessen, ellers kan det oppstå forvirring, og vandringen kan bli ”totalt formålsløs”.¹⁷⁰ Grevbo poengterer at vandringen som middel til å oppnå et mål, og vandringen som et mål i seg selv, er to ulike posisjoner, hvor rendyrking av en av dem ikke vil føre noen steds hen-¹⁷¹ begge elementer er nødvendige for en sunn og god sjelesorg.

4.5.1 Løsningsfokuserende utfordringer og muligheter

Coaching og sjelesorg har begge en målrettet side, men coachingens løsningsorientering, og derav metodikk, vil langt på vei overskride sjelesorgens verdier. En sjelesørgerisk benyttelse av løsningsfokusering i alle situasjoner, og med alle konfidenter, kan med rette kritiseres fra

¹⁶⁸ Torbergsen 2005: 9

¹⁶⁹ Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 303

¹⁷⁰ Grevbo 2006: 17-18

¹⁷¹ Ibid: 17

et sjelesorg- perspektiv. En entydig løsningsfokusering vil føre til neglisjering av vanskelige elementer innen konfidentens livsfortelling, i tillegg til å miste verdifulle aspekter til en meta- narrativ fortolkningsramme. Man ville ikke gitt konfidenten rom for å prate om livets vanskeligheter, noe som ville vært katastrofalt for sjelesorgens natur og identitet. En sjelesørger som kun er oppsatt på en ide, og å komme frem til målet, er ifølge Grevbo ikke en medvandrer per definisjon - sjelesørgeren ville her tatt mer hensyn til seg selv enn konfidenten.¹⁷² Det er derfor ytterst viktig som sjelesørger å være bevisst sine motiver ved benyttelse av løsningsfokusering, og vite at det er konfident man har i tankene. Det må ikke være eget behov som gjør at man ønsker å bli ferdig med sjelesorg- prosessen, eller at man ikke orker å stå i det vonde sammen med konfident. En medvandrer skal møte konfident der vedkommende befinner seg, også i det vanskelige og uuttalte, et perspektiv en sjelesørger alltid må ha med seg.

På tross av ovennevnte perspektiv, vil man ikke alltid ha tid eller mulighet til å gjennomgå en lengre prosess, noe øyeblikkets samtale representerer.¹⁷³ Enkelte sjelesorg- samtaler vil være med konfidenter som preges av å stå ovenfor vanskelige valg, som man trenger umiddelbare svar på. En jente som står ovenfor valget om hun skal abortere eller beholde barnet har en tidsbegrenset problemstilling. Det er viktig at sjelesørgere i enkelte tilfeller anerkjenner tidsbegrensninger for prosessen, og utformer sjelesorg- samtalen i forhold til vedkommendes situasjon. Løsningsfokuserert coaching tilbyr flere effektive og lett anvendelige verktøy og spørsmålsstillinger blant annet i forhold til å snu fokus.¹⁷⁴ Fra et sjelesorgperspektiv vil dette være et fokus som enkelte konfidenter kan trenge til tider - om ikke annet for å kunne se situasjonen mer i perspektiv. Dette kan også muliggjøre en mer balansert tankegang mellom det gode og det vonde, da man her fokuserer på vedkommendes ressurser, og bygger opp vedkommendes tro på seg selv.

4.5.2 Forutsetninger for benyttelse av coaching

Det har til nå blitt debattert noen av de viktigste utfordringene som vil oppstå i en dialog mellom sjelesorg og coaching. Benyttelse av coaching som ressurs krever respekt for at det må ligge en del forutsetninger til grunn. Ved feil benyttelse kan det i verste fall få katastrofale følger for sjelesorgens grunnlag og metode. Det er først og fremst viktig å respektere de begrensninger som coaching opererer med. Man vil gå over de sjelesørgeriske rammene dersom en trekker inn løsningsfokusering for tidlig i sjelesorg- prosessen, da man ikke har de

¹⁷² Grevbo 2006: 18

¹⁷³ Se kapittel 2

¹⁷⁴ Se kapittel 3

riktige forutsetningene for å få et helhetlig og balansert bilde av konfidentens situasjon og ressurser. På samme måte vil elementer av positiv psykologi ikke være gunstig der konfident trenger å kjenne på mørket.

En benyttelse av coachingens løsningspregede verktøy og metoder i sjelesorgen vil være den erfarne, kloke og kompetente sjelesørgers beslutning. Dette er et skille som sannsynligvis vil være utfordrende, men som likevel ikke skiller seg mye fra allerede eksisterende praksis med tanke på sjelesørgers rolle. Først der sjelesørgeren anser konfident som åpen, kompetent, og klar for å komme videre, kan sjelesørger på en respektfull og ydmyk måte trekke inn de av coachingens verktøy som ansees gunstig. I forkant av benyttelse av eventuelle coaching-verktøy kan det være gunstig å spørre hva konfidenten selv foretrekker. Videre vil det alltid være nødvendig å ha et sjelesørgerisk utgangspunkt for prosessen. I tillegg er det viktig å kunne gjeninnta en sjelesørgerisk, ydmyk og lyttende holdning dersom det er det konfidenten likevel trenger. Generelt vil jeg hevde at ved rett benyttelse, ut fra et sjelesørgerisk utgangspunkt, kan positivt fokus og løsningsfokuserte verktøy være noe som kan få konfidenter til å våge å tro og håpe.

4.6 Muligheter

Analysen har til nå debattert de viktigste utfordringene som oppstår i møtet mellom sjelesorg og coaching, og mulighetspotensialet som her også melder seg. I det videre skal det bli redegjort mer eksplisitt for mulighetsgrunnlaget ved benyttelse av coaching som ressurs i sjelesorg.

4.6.1 Hvorfor er coaching interessant for sjelsorg

Det finnes mange selvhjelps- og veiledningsråd å få i dagens samfunn: Det mange derimot ikke har, er den samtalen man kan komme med undringer av eksistensiell og åndelig art, som også innbefatter skam, skyld, vanskelige tanker og vonde følelser; og likevel oppleve å bli respektert som menneske. Sjelesorgens idealer er derfor noe som har stor betydning for dagens mennesker. Likevel vil ulike problem kreve ulike sjelesørgeriske svar. Dagens post-modernistiske samfunn er i endring, og mange mennesker opplever at tilværelsen er preget av usikkerhet, rotløshet, selvsentrering, og at man ikke er fornøyd eller lykkelige. For å være relevant i dagens kontekst, må den kontekstuelle sjelesorg og den kontekstuelle teologi som ligger til grunn også møte de generelle og konkrete livsutfordringer dagens mennesker står

ovenfor på en best mulig måte. Man må ta på alvor de helhetlige menneskefokus, som også innebefatter seg med, og setter fokus på, de gode sider og elementer av livet, og ønsket om å utvikle disse. Som tidligere nevnt er budskapet først godt nytt for mennesker når det snakker konkret om menneskets konkrete behov for frigjøring.¹⁷⁵

Coaching betraktes som et samfunnsfenomen, og selve dens fundament og mål består i å hjelpe mennesker med å finne svar på sine utfordringer. Dette er dagsaktuelle problemstillinger, som ofte består i å finne ut hvordan man håndterer sin livssituasjon, og hvordan skape et godt liv. Coaching tilbyr konkrete verktøy og metoder i forhold til å møte disse, og kan karakteriseres som å være pragmatisk fokusert. Man har fokus på å velge tilnærminger, metoder og verktøy, ut fra å være basert i ”det som fungerer”. I dagens coaching- arena er det et stadig økende fokus på viktigheten ved at de metoder, tilnærminger og verktøy en benytter er erfaringsbaserte og empirisk validerte.¹⁷⁶ Erfaringsbaserte metoder, samt teori, er noe sjelesorgen også tillegger høy viktighet. I kraft av dette mener jeg at coaching har noe å tilby sjelesorgen: Sjelesorgen er avhengig av å møte konfidenter på best mulig måte- noe som innebærer å finne sjelesørgeriske svar på dagens kontekstuelle problemstillinger (herunder dagens vestlige problemstillinger), mens coaching på sin side har selve sin eksistens i møtet med dette.

Sjelesorgdefinisjonen gitt av Stoltenberg fordrer en sjelesorg som er tilstedeværende for den som ønsker det, følger vedkommende et stykke på livsveien, og søker å skape håp, tro og kjærlighet¹⁷⁷ - blant annet gjennom å omformulere konfidentens livshistorie. Mitt spørsmål, og analysens gjennomgående kritiske bemerkning lyder: *Med hva?* Hvordan skal man omformulere, og møte mennesker som ikke har essensielle problemer, men som likevel trenger noen å prate med; med konfidenter som tilsynelatende takler livet, men som likevel har problemer det er vanskelig å se løsning på; med mennesker som ønsker å utvikle seg, og bli et bedre menneske; med mennesker som har allerede vært i en lengre sjelesørgerisk prosess der vedkommende har vært ”for lenge” i en tilstand av smerte og håpløshet; med konfidenter som har gjennomgått en lengre sjelesørgerisk prosess, og som nå ønsker å komme seg videre- men ikke vet hvordan; med konfidenter som har mistet livsgnisten uten at det ligger et dypere traume bak?

¹⁷⁵ Russel 1972: 44

¹⁷⁶ Se kapittel 3

¹⁷⁷ Danielsen / Stoltenberg 2008: 255

I enhver situasjon der man jobber med seg selv og sin egen livsfortelling, vil man før eller siden komme til et punkt hvor det kan være gunstig å ta noen grep videre, åpne perspektiver, og våge å drømme. Stoltenbergs mål for sjelesorgen er ikke nødvendigvis elementer som alltid skapes kun ved å lytte tålmodig til konfidents fortelling. Likevel finnes det få verktøy innen dagens sjelesorg som reflekterer dette. Dersom en sjelesørger forstår at konfident har det vanskelig, skal han eller hun møte dette med respekt og forståelse, og våge å stå i mørket med konfidenten. Det kan i enkelte tilfeller likevel være nyttig med et perspektivskifte, eller tanke- endring, da det kan bringe et mer helhetlig fokus på situasjonen: I enkelte situasjoner kan det til og med oppleves nødvendig. Løsningsfokuseret coaching tilbyr konkrete verktøy som hjelp til dette, for eksempel ved å benytte seg av ”mirakel- spørsmålet” eller relasjonelle spørsmålsstillinger. Her fokuseres det på måloppnåelse som et middel til personlig vekst, til å vite at en kommet videre, for å fremheve motivasjon og tro på at en *kan* komme seg videre. Man fokuserer konkret på mulighetene til en bedre tilstand, og at klienten skal våge å åpne perspektivet. Dette kan potensielt skape håp, og fremtidstro.

De positive implikasjonene av positiv psykologi kommer frem av blant annet en nylig utført meta- analyse av mer enn 350 studier på dette temaet som Kauffman, Boniwell og Silberman presenterer. Denne meta- analysen indikerer å føle seg bra - på tross av å ofte være en tidsbegrenset tilstand- innebærer positive følelser en økning av ens personlige ressurser. Positive følelser kan hjelpe å bygge personlige ressurser: De øker menneskets ´kognitive, affektive og psykiske utholdenhet´, og kan utvide tanker og adferdsmessige mønstre – noe som muliggjør flere positive utfall på utfordringer, blant annet kreativitet, arbeidslyst og psykisk helse.¹⁷⁸ Konkretisert kan man vise til de tre ulike intervensjonene som ble presentert i kapittel tre; ”3 gode ting”, takknemlighetsbesøk, og identifisering samt benyttelse av signaturstyrker. For å benytte disse i en sjelesorg- sammenheng må man ikke overskride de forutsetninger som oppgaven tidligere la til grunn, og man må være sikker på at konfident er ressurssterk, og at klar for å gjøre disse øvelsene. I motsatt fall vil konfident kunne oppleve dette som et krav; et krav vedkommende kanskje ikke klarer å håndtere der han eller hun er.

4.6.3 Verktøy

Enkelte coaching- verktøy som anerkjennes som ressurs innen sjelesorg er presentert fortløpende i analysen. Når verktøy i det følgende blir presentert går ut fra at forutsetningene for å trekke coaching inn i sjelesorg, (som presentert i 4.5.2) overholdes. Alle verktøy ønsker

¹⁷⁸ Bachkirova, Cox og Clutterbuck, 2010: 159

å muliggjøre et bedre liv, og livsutfoldelse, for utøvere av dem - og de vil derfor presenteres kort i lys av et mulighetsgrunnlag, da ulike forutsetninger og implikasjoner av å trekke verktøyene inn som ressurs i sjelesorg allerede er debattert. I det følgende vil det kort bli redegjort for verktøy som kan tjene som ressurs i en sjelesorgen.

Innen kognitiv adferdspsykologi opererer man med at menneskets kritiske, indre stemme kan rakke ned på selvtilliten, og føre til mindre tro på egen kompetanse og selvverd.¹⁷⁹ Her vil jeg absolutt hevde at en sjelesørger har god nytte av å benytte seg av ”ABCDE” – modellen, som er presentert i Neenan og Drydens bok. Dette er en modell som legger vekt på at følelsesmessig ubalanse ikke er aktivert av den utløsende hendelsen i seg selv, men av de kognitive skjema vi tillegger hendelsene.¹⁸⁰ På grunn av oppgavens omfang blir denne modellen kun nevnt, men dens fokus er allerede presentert: Viktigheten ved menneskets egne kognitive skjema- noe som helt klart er verdifullt for en sjelesørger å operere med i møte med konfident.

Gjennom identifisering av konfidentens kognitive skjema, og herunder vedkommendes tankeforstyrrelser (som presentert i kapittel tre) kan man etter hvert få identifisert vedkommendes underliggende negative grunnantakelser; dette kan blant annet gjøres ved å benytte seg av den såkalte ”pil- ned” teknikken. Ved å identifisere, og bli bevisst, egne negative trossetninger, kan konfident i samarbeid med sjelesørger omformulere disse til mer givende og realistiske trossetninger. Arbeid med negative trossetninger er noe sjelesorgen opererer med allerede, da med tanke på implikasjoner av ulike Gudsbilderepresentasjoner. Dette arbeidet kan sees i samarbeid med sjelesorgens narrative dimensjon.

Kognitiv adferdspsykologi fokuserer på å se ytre hendelser i forbindelse med indre, kognitive prosesser, og viser verdien av tankens makt: Ifølge Neenan og Dryden har vår tankegang en grunnleggende innvirkning på hvordan vi føler oss. Å bli bevisst på seg selv, og lære å tenke annerledes, kan dermed hjelpe oss til å føle og handle annerledes.¹⁸¹ Her kan konfident lære seg å identifisere såkalte tanke- feil, og bli bevisst sine egne tankers makt. I en sjelesørgerisk situasjon, kan dermed både sjelesørger og konfident få hjelpemidler til mestre ulike temaer og problemområder, forstå mer av hva som eventuelt hindrer konfident i å komme seg videre- eller hva som hindrer vedkommende å nå sine mål, og få hjelp til å snu en destruktiv

¹⁷⁹ Bachkirova, Cox og Clutterbuck, 2010: 38

¹⁸⁰ For videre lesning, se Neenan og Dryden 2005

¹⁸¹ Neenan og Dryden 2005: 3

tankegang. Videre kan en her få hjelp til å forstå hva som er ens egentlige, indre mål; noe som kan føre til at man blir mer helhetlig som menneske.

Det er ikke alltid lett å vite *hva* som plager en, selv om man merker tydelig at noe ikke er som det skal. I sjelesorgens møte med en person som er utbrent, eller har mistet livskraften, kan det være utfordrende å finne ut hva vedkommende etterspør og ønsker - noe vedkommende selv kan ha problemer med å identifisere. Her kan det av og til være gunstig å gå ut fra verktøy som VIA- skalaer, representert ved livshjulet: På denne måten kan man hjelpe konfident i gang, få et fint utgangspunkt for å starte en prosess sammen med konfident, og hjelpe konfident å fokusere på sine styrker.¹⁸² Livshjulet fordrer også et helhetlig perspektiv, da man søker å se konfidents ulike livsområder i sammenheng.

Som presentert i kapittel tre, vil en løsningsfokusering hjelpe til å finne drømmesituasjonen, og det som ønskes annerledes; finne unntak til situasjon - altså der hvor problemet er helt eller delvis borte; og finne kloke grep coachee allerede har gjort.¹⁸³ Gjennom å finne disse elementene hos konfident, vil man bygge opp om vedkommendes styrker, i kraft av å bygge opp om vedkommendes autonomi, kompetanse, og relasjonelle behov – som er menneskets tre universelle behov. Kauffman, Boniwell og Silberman anerkjenner at ved å gjøre dette - samt benytte seg av selv- kongruens teorier i forhold til at konfidents målsetninger er i tråd med egne, indre ønsker - vil både prosessen mot målet, samt selve måloppnåelsen høyst sannsynlig øke vedkommendes livskvalitet.¹⁸⁴ I en sjelesørgerisk setting vil et bevisst fokus på dette kunne være til hjelp i sjelesørgers møte med konfident.

Sjelesorgens helhetlige menneskesyn består ikke minst også av menneskets åndelige side- noe som er en av de grunnleggende identitetsmarkørene for sjelesorg. Coaching er ikke basert på dette grunnlaget, men vektlegger menneskets åndelige og spirituelle side som en viktig del av mennesket; en forutsetning som blant annet kommer coachingens bevissthet om Spirituell Intelligens (SQ) som presentert i kapittel 3.6. Dette perspektivet tilbyr enkelte verktøy som setter fokus på å være i kontakt med menneskets SQ, i tillegg vil også flere av de øvrige coaching- øvelsene og mentalitet inkorporeres lett i denne tankegangen. Dette fokus vil ligge på utøvere av coaching.

¹⁸² Bachkirova, Cox og Clutterbuck 2010: 160-161

¹⁸³ Espedal, Andersen, Svendsen 2010: 40-41

¹⁸⁴ Bachkirova, Cox og Clutterbuck, 2010: 165-166

4.6.2 Hjelp til selvhjelp

Ved benyttelse av coaching- verktøy, kan konfidenten indirekte og direkte få noen hjelpemidler vedkommende selv kan bruke i dagliglivet; såkalt hjelp-til-selvhjelp. Konfusius er tilskrevet følgende sitat som kan være beskrivende hvorfor coaching innehar et interessant perspektiv for sjelesorg: *”Gi en mann en fisk og du metter han for en dag. Lær han og fiske og du metter han for resten av livet!”* Innen coaching ønsker man at den som blir coachet, skal bli sin egen coach.

Hjelp-til-selvhjelp- perspektivet har man operert med før i sjelesørgerisk kontekst, da det var en tendens i det pastoralkliniske sjelesorgparadigmet.¹⁸⁵ Dette perspektivet sto derimot i en ramme av paradigmets fokus, som omhandlet psykoanalytiske problemer. Likevel vil dette si at det ikke er en ny og uprøvd tanke innen sjelesorg.

En sjelesørgerisk prosess varer ikke evig, og det kan være nyttig for konfident å ha lært seg et par hjelpemidler vedkommende kan benytte seg av for å hankses med for eksempel såkalte tanke- feil, snu en destruktiv tankegang, og vite hva ens viktigste mål og prioriteringer er. Ved for eksempel å få konfidenten til å fylle ut et livshjul, vil vedkommende kunne benytte seg av denne metoden til senere anledninger for å bli minnet på ens prioriteringer, og se om det er endringer i skalaen. Ved å benytte et par kognitive verktøy i sjelesorgen, kan konfidenten ta med seg disse verktøyene og benytte i egen livssituasjon.

4.6.4 Coaching som ressurs til dagens sjelesørgeriske utfordringer

Grevbo identifiserer enkelte utfordringer han mener sjelesorgen står ovenfor i dag. I det følgende ønskes det å presentere et utvalg av disse utfordringene ut fra Grevbo; et utvalg utfordringer der oppgaven vil argumentere for at coaching har noe å bidra med.

En utfordring man står ovenfor i dagens sjelesørgeriske praksis, ifølge Grevbo, er at man ønsker å komme bort fra et forkortet psykologisk perspektiv som kun innbefatter seg med psykoanalyse og klientsentrert terapi- en utvikling han hevder sjelesorgen er vitne til i dag. I stedet ønsker Grevbo på vegne av dagens sjelesørgeriske praksis en dialog, og eventuelt inntog av blant annet adferdspsykologi, kognitive og pedagogiske modeller.¹⁸⁶ Coaching tilbyr dette. Coaching opererer ut fra enkelte pedagogiske grunnforutsetninger som anses grunnlagsgivende for synet på coachees talenter og verdier, samt måten å dermed møte

¹⁸⁵ Se kapittel 2

¹⁸⁶ Grevbo 2006: 455- 459

vedkommende på.¹⁸⁷ Tidligere i analysen har det blitt debattert, og lagt til grunn, at coachingens pedagogiske forutsetninger ikke burde være problematisk i sjelesorg. I kraft av dens positive implikasjoner, som senere ble drøftet ut fra menneskesyn, kan dette potensielt danne et mulighetsgrunnlag i forhold til et mer balansert syn på mennesket. En videre dialog med pedagogiske modeller vil derfor sannsynligvis kunne være berikende. Videre tilbyr coaching også kognitive modeller og adferdspsykologi i kraft av kognitiv adferdspsykologi som tilnærming til coaching - noe kapittel tre presenterer.

Grevbo poengterer videre at sjelesorgen må vekk fra tendenser preget av en ensidig nøds- og krisefokusering, til også å innebefatte gode og alminnelige dager. Fokuset innen det pastoralkliniske paradigmat var gjerne på de klinisk syke, en praksis Grevbo hevder at også dagens (kontekstuelle) sjelesorg til en viss grad bærer preg av.¹⁸⁸ Man har en tendens til å fokusere på de vanskelige elementene i menneskers liv. Der det finnes krise av noe slag vil dette være den naturlige, og eneste riktige måte å møte konfident på. Gerkin poengterer likevel at det er ikke nødvendig for alle mennesker med spesialisert form for terapi. Alle mennesker trenger derimot omsorg og støtte gjennom dagliglivets opp- og nedturer fra et (kristent) samfunn som bryr seg.¹⁸⁹

Nettopp her er det coaching hovedsakelig kan være ressursfullt. Coaching er for det ressursfulle mennesket som ønsker å utvikle seg, og få bedre livskvalitet. Man ønsker å få en til å huske det som en faktisk setter pris på, noe som i lys av et gudselement vil føre til et positivt forhold til Gud, seg selv, og fellesskapet. Dersom sjelesørger for eksempel bevisst benytter seg av *selvbestemmelses teori* og *selvkongruens teori* - som presentert i kapittel tre – kan han eller hun positivt bekrefte konfidenten der vedkommende befinner seg, og styrke mestringsfølelse; også i de gode og alminnelige dager. Ifølge Kauffman, Boniwell og Silberman gjøres dette blant annet ved å bekrefte konfidentens autonomi; identifisere vedkommendes styrker slik at kompetanse- evne styrkes; og støtte vedkommendes relasjonelle behov gjennom å vise empati og forståelse. Dersom menneskets mål baseres på, og harmoniserer med egne indre ønsker og kjerneverdier, anser man både prosessen og selve måloppnåelsen til høyst sannsynlig å øke vedkommendes livskvalitet.¹⁹⁰

¹⁸⁷ Se kapittel 3

¹⁸⁸ Grevbo 2006: 458

¹⁸⁹ Gerkin 1997: 76, 87-88

¹⁹⁰ Bachkirova, Cox og Clutterbuck, 2010: 165-166

Coachingens positive fokusering, motivering, og konkrete arbeid med mennesket og dets livssituasjon, kan fungere frigjørende for enkelte konfidenter som kommer til sjelesorg; konfidenter som kanskje kan ha god nytte av en annen innfallsvinkel enn det som per i dag tilbys i den sjelesørgeriske litteratur og praksis.

KAPITTEL 5 - AVSLUTNING

5.1 Oppsummering

Denne avhandlingen hadde sin oppstart med utgangspunkt i et coaching- kurs jeg deltok på, da jeg begynte å undre om coachingens metoder og verktøy kunne være en ressurs i diakonens arbeid, konkretisert i en sjelesorg- setting. Dette akkumulerte ut i temaområde og problemstilling for avhandlingen som nå foreligger.

For å bedre gi grunnlag for å svare på oppgavens problemstilling, delte jeg den innledningsvis inn i mer presise underproblemstillinger: Hva er sjelesorg, og hvordan kan dens fundament bli ivaretatt i møte med andre disipliner? Hva er coaching – og hvilke verktøy er særskilt aktuelle innen en sjelesørgerisk kontekst? Hvordan kan sjelesorg bli verdimelessig utfordret av coaching?

Kapittel to søkte å gi svar på hva sjelesorg er, og identifisere et kriteriums – grunnlag som ikke må bli overskredet i møtet med andre disipliner. Det ble satt fokus på nødvendigheten av en sjelesorg- forståelse som balanserer i spenningene mellom eget grunnlag og samtidens strømninger; mellom Åpenbaringen og erfaringen. Sjelesorgen må være i kontakt med- og få sin autensitet fra- sitt teologiske, verdimelessige og historiske grunnlag, noe som er essensielt da det er dette som legger fundamentet for sjelesorg som disiplin. I oppgaven ble tre ulike sjelesorgparadigmer presentert, for å sette sjelesorg inn i et historisk og nåtidig rammeverk som viser litt av den spennvidden sjelesorg står i. Her ble det tydeliggjort at sjelesorgen må forholde seg til den kulturelle og sosiale kontekst den befinner seg i – noe som bekrefter sjelesorgens identitet og eksistens som en praktisk- teologisk disiplin. Så lenge sjelesorgen er bevisst viktigheten av eget teologiske, verdimelessige, og tradisjons- grunnlag, vil dialog med andre disipliner anses som ressurs da dette ytterligere definerer sjelesorgens identitet: Dette grunnlaget er også det som eventuelt reserverer den i møte med andre alternative posisjoner.

I kapittel tre søkte jeg å gi en generell innføring av coaching, underliggende forutsetninger innen coaching som metode, samt implikasjoner av ulike verktøy som finnes her. Det ble

presentert et utvalg av kjente coaching- tilnærminger, metoder og verktøy som ble ansett som relevant for oppgavens problemstilling. Coaching er sammensatt av en rekke disipliner, og det tilføres stadig nye dimensjoner til coaching som fagfelt gjennom å integrere tanker, konsepter og praktiske verktøy fra andre tradisjoner. På samme måte anerkjennes det at coachings mentalitet, metoder og verktøy er disponibel for benyttelse i andre kontekster og tradisjoner, og coachings eklektiske natur gjør at man kan inkorporere det man ønsker i en annen kontekst: Selv om man eventuelt opererer med disipliner og arbeidsverktøy som kan ha lite til felles med coachingen, kan deres mål og formål likevel være sammenfallende. Det ble også presentert ulike innfallsvinkler til coaching som anses relevant for oppgavens kontekst.

Opgavens analysekapittel, kapittel 4, søkte å svare på oppgavens hovedproblemstilling. For å komme frem til dette grunnlaget ble underproblemstillingen: ”Hvordan kan sjelesorg bli verdimeessig utfordret av coaching?” debattert. Det ble foretatt en komparativ analyse, der de viktigste utfordringer - og herav muligheter – ble presentert. Dette ble særskilt debattert med utgangspunkt i om coaching overskrider sjelesorgens verdi- og uttrykksmessige grunnlag, representert ved de ulike menneskesyn som foreligger. Oppgaven har satt fokus på utfordringer ved coachings pedagogiske grunnforutsetninger, implikasjoner ved den løsningsfokuserede praksis, og positive menneskesyn, da dette anses som de viktigste utfordringene ved å skulle trekke coaching inn i sjelesorg. I tillegg har mulighetspotensialet i forhold til ovennevnte faktorer blitt redegjort for, eksemplifisert ved ulike metoder og verktøy.

Det ble lagt til grunn at både sjelesorg og coaching er åpne i sin form, og dermed åpne for dialog. Prosessens utvikling, samt hvilke metoder som skal benyttes er i stor grad opp til coachen på den ene side, og sjelesørgeren på den annen. Oppgaven har vist at coaching derimot har flere konkrete verktøy enn sjelesorgen i form av flere ulike spørsmålsstillinger og fremgangsmåter. Sjelesorgen har et mangfoldig teoretisk og praktisk grunnlag i forhold til å møte vanskelige elementer i menneskets liv, noe som er svært nyttig og relevant i møtet med konfidenter. Likevel skal sjelesorgen omhandle hele livet, og også møte konfidenter i de ”gode og alminnelige dagene”, samt i de utfordringer mennesker står ovenfor i dagens kontekst. Jeg har hevdet at det foreligger lite teori om ulike metoder og fremgangsmåter til hjelp i dette møtet. Oppgaven har argumentert for at nettopp her kan coachings metoder og verktøy være en ressurs: Potensielt kan dette føre til en mer balansert og helhetlig sjelesorg, da man viser i praksis at man tar de ulike dimensjoner i menneskelivet på alvor.

I spennet mellom coaching og sjelesorg vil det være utfordringer, noe jeg har søkt å debattere. I oppgaven ble særskilt coachingens pedagogiske grunnforutsetninger, løsningsfokuserete side og positive forutsetninger anerkjent som utfordringer sett opp mot sjelesorgens grunnlag, praksis og metodikk. Sjelesorgens verdimeslige – og teologiske grunnlag ble også sett i forhold til coachingens forutsetninger og potensielle implikasjoner. Det er viktig at de metoder og verktøy man benytter som ressurs ikke overskrider sjelesorgens verdimeslige grunnlag, og i forbindelse med dette ble det presentert enkelte forutsetninger for å trekke inn coaching- metoder: Det er viktig å respektere coachingens egne forutsetninger for benyttelse; vedkommende må være ”frisk og ressurssterk”- og altså ikke befinne seg i en form for krise; man må ikke trekke inn løsningsfokusering for tidlig, eller der konfident av en eller annen grunn ikke er klar eller kompetent til å bli møtt med løsningsfokusering. Sjelesørgere må være klar over eventuelt egne, underliggende årsaker for benyttelse av løsningsfokusering, da det er konfidentens behov som må være utslagsgivende for en eventuell benyttelse. Det er essensielt at konfident våger å vise sine dype, og problematiske sider uten å skulle tenke at han eller hun ikke er ”positiv nok”, eller føler seg skamfull ved ”ikke å klare” å ta ansvar for egen livssituasjon. Konfident skal i sjelesorgsammenheng oppleve å bli sett, respektert, da det må - og skal - være rom for å komme til rette med livets problematiske sider.

Ut fra de forutsetningene som ble presentert for benyttelse av coaching i en sjelesorgsammenheng, søkte kapittel 4 å også vise en del av det mulighetspotensialet som ligger i dette møtet. Det har blitt debattert for at coaching kan være interessant for sjelesorgen i forhold til dens møte med dagens utfordringer, i kraft av å tilby konkrete metoder, verktøy og perspektiv i forhold til dette. Coachingens mulighetspotensial vil være aktuell i forhold til konfidenter som er klar og kompetent for endringer, og fokuserer på det friske og ressurssterke menneskets muligheter og positive utvikling. Dette reflekteres gjennom coachingens forutsetning for benyttelse av ulike verktøy og metoder samt de pedagogiske grunnprinsipp, og ikke minst gjennom coachingens tilnærminger; positiv psykologi og løsningsfokusering.

Coaching tilbyr mangfoldige tilnæringsmetoder og konkrete spørsmålsstillinger som søker å konkret hjelpe mennesker til å utvikle seg selv, finne svar på pulserende problemstillinger og eksistensielle livsspørsmål. Man opererer med et ønske om at vedkommende skal være i tråd med seg selv og indre ønsker; anerkjenne sine styrker og begrensninger, og utvikle sin karakter; og således oppleve å bli frigjort, og omformulere sin livshistorie. I dette arbeidet ble særskilt coaching- metoder og verktøy ut fra løsningsfokusering, positiv psykologi, og kognitiv- adferdscoaching benyttet.

Det siste kapitlet i avhandlingen ønsker å gi et sammendrag av kapittel en og to, og ikke minst presentere et sammendrag av de viktigste utfordringer og muligheter jeg har argumentert vil gjelde i møtet mellom sjelesorg og coaching.

5.2 Videre forskningsspørsmål

Oppgaven har tatt for seg coachingens metoder og metodikk i lys av diakonens – og herunder sjelesørgerens- møte med konfidenter. Likevel, i vel så stor grad, vil coaching kunne være en ressurs i forbindelse med andre diakonale områder som arbeid med frivillige, medarbeidere, ledere og øvrige relasjoner - samt på ulike strukturelle og organisatoriske plan: I tillegg til å være ressurs for sjelesørgerne i forhold til motivasjon og inspirasjon for oppgaven og eget liv. Av hensyn til oppgavens omfang har jeg her ikke tatt for meg dette. Hver og en av coachingens tilnærminger og metoder kunne sannsynligvis krevd egne avhandlinger, men da dette er en relativt ny kobling med minimal faglitteratur, har jeg søkt å presentere coaching som den helhetlig og eklektisk disiplin den faktisk også er. Videre forskningsspørsmål vil i høy grad kunne gå inn i de enkelte tilnærminger og verktøy av coaching, og i større grad debattere de utfordringer, og de teoretiske og konkrete muligheter som finnes.

5.3 Utblikk

Sjelesorg fordrer et særskilte fokus på mennesker i nød, en profetisk dimensjon ved sjelesorgarbeidet det er essensielt å beholde: Likevel vil ikke alle konfidenter være i en situasjon som er preget av dette. Dagens sjelesorg er preget av å være for nøds- og krise-fokusert: Sjelesorgen er avhengig av å møte konfidenter i ulike problemstillinger - også i deres gode og alminnelige dager. Jeg vil hevde at ved rett benyttelse av konkrete empirisk validerte coaching- verktøy og metoder i en sjelesørgerisk prosess, vil det være ressurs i sjelesorgens møte med ulike typer utfordringer: Utfordringer dagens mennesker står ovenfor, og utfordringer i forhold til å møte mennesker som ikke er i en form for krise. Dette kan anses som en konkretisering av sjelesorgens helhetlige perspektiv: En sjelesorg som beholder sin orientering og særskilte fokus på menneskets vanskeligheter og sårbarhet, samtidig som den bevisst også fokuserer på menneskers gode dager og positive livsutfoldelse. Ved å benytte coaching som ressurs i sjelesorg, kan kanskje sjelesorg i større grad enn i dag kan bli en plass hvor man får desto mer hjelp til å bygge styrke og positive livselementer. Kanskje man i lys

av dette kan få en sjelesorg som har konkrete verktøy i forhold til å realisere sjelesorgens mål om å kunne skape tro, håp, og kjærlighet hos konfidenter.

KAPITTEL 6 - LITTERATUR

- Bachkirova, Tatiana; Cox, Elaine; og Clutterbuck, David (redaktører), 2010, *The Complete Handbook of Coaching*, California, SAGE Publications Ltd. Thousand Oaks.
- Clinebell, Howard, 1966, *Basic Types of Pastoral Care and Counselling – Resources for the Ministry of Healing and Growth*, Nashville, Abingdon Press. (First published in Great B 1984 by SCM Press Ltd, 26-30 Tottenham Road London)
- Danielsen, Sigmund (redaktør), 2008, *Nærhet – når gudsbilde og selvbylde utfordres* : Kapittel 4 ved Stoltenberg, Sverre, Oslo, Lunde Forlag.
- Van Deusen Hunsinger, Deborah, 2011, *Bearing the unbearable: Trauma, gospel and pastoral care*. Artikkel i *Theology Today* (s. 8-25), Princeton Theology Seminary, SAGE.
- Espedal, Gry; Andersen, Trond; og Svendsen, Tove, 2006, *Løsningsfokusert coaching*. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Gerkin, Charles V., 1997, *An Introduction to Pastoral Care*, Nashville, Abingdon Press.
- Gerkin, Charles V., 1984, *The Living Human Document – Re-Visioning Pastoral Counseling in a Hermeneutical Mode*, Nashville Abingdon Press.
- Gjerde, Susann, 2003, *Coaching: hva – hvorfor – hvordan*, Bergen, Fagbokforlaget.
- Grevbo, Tor Johan S., 2006, *Sjelesorgens vei : En veiviser i det sjelesørgeriske landskap – historisk og aktuelt*, Oslo, Luther Forlag AS, 2006.
- Henriksen, Jan-Olav, 2003, *Imago Dei - Den teologiske konstruksjonen av menneskets identitet*, Oslo, Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Neenan, Michael og Dryden, Wendy: *Livscoaching – Tenk annerledes , lev bedre*. Kaleidoskopet forlag, Oslo, 2005.
- Okkenhaug, Berit, 2002, *Når jeg ser ditt ansikt: innføring i kristen sjelesorg*, Oslo, Verbum Forlag. Oslo.

- Russell, Letty M., 1974, *Human Liberation in a Feminist Perspective: A Theology*. Pennsylvania, The Westminster Press.
- Robbins, Anthony, 2009. Seminar i Chicago, USA: *Unleash the Power Within*. (22.-25.oktober 2009)
- Skjevesland, Olav, 1999, *Invitasjon til praktisk teologi*, Oslo, Luther forlag.
- Torbergsen, Turid, 2005, *Coaching - En kraftfull metode til forandring og vekst*. Stavanger, TCI - The Coaching Institute.

Internett - kilder:

- Engedal, Leif Gunnar, 2008, *Jakten på sjelesorgens identitet*. Presentert i Dansk Tidsskrift for Teologi og Kirke / 03 / 08:
http://www.teologi.dk/fileadmin/DTTK/DTTK_2008_03.pdf (19.05.2011)
- Seligman, Martin E. P.; Steen, Tracy A.; Park, Nansook; og Peterson, Christopher, 2005, Artikkel i *American Psychological Association*:
<http://psycnet.apa.org/journals/amp/60/5/410/> (12.06.2011)