

## Narrativ Coaching som modgift

Af Jørgen Juul Jensen, maj 2009

Coaching er i dag så udbredt og har været så meget på sejrsmarch, at kritikken er begyndt at vinde udbredelse. Kritikken har ledt mig til refleksioner over, hvilken vej jeg som coach finder særlig frugtbar at vandre af, og hvilke navigationskort jeg ønsker at bruge. Jeg er især optaget af at få min coachingtilgang og -praksis til at støtte de mennesker, som vandrer søgende rundt i det senmoderne samfund. Støtte deres bevægelse mod det vigtigste i deres liv, hvilket også ofte leder frem mod at skabe mere gensidige relationer.

Der er brug for en stærk dosis MODGIFT mod en normaliseringsmagt, hvis pres fastholder os, samtidig med at vi selv fastholder os i undertrykte positioner. Den mere instrumentelle coachingtilgang, som først og fremmest ser coaching som en effektiv metode, kommer til kort over for den moderne magt med dens edderkoppespind af næsten usynlige tråde. Coaching står overfor en gigantisk udfordring ved at sætte fokus på modstand mod undertrykkelse og på menneskers styring af sig selv og andre. Dermed også den mulighed – ved selvarbejde at søge de muligheder der er for at skabe sig selv og nye former for relationer. Inspirationen til modgiften stammer især fra Michael Whites narrative tilgang, der udfordrer nogle af tidens strømninger og "sandheder" inden for coaching og som viser, at mennesket ikke naturnødvendigt behøver, at være sådan som tidens tilsyneladende sandheder foreskriver. Der er heldigvis mange mulige måder at leve livet på.

### Når coaching bliver til en del af problemet

I dag er det blevet en ny norm, at vi i samtalen bør åbne os og at dialogen kan gå helt tæt på personen og privatlivet. Hvordan gøre modstand og sige fra undervejs, når samtalen bliver til coaching og vil mit eget bedste og går tæt på mit nærvær, min lyst, min glæde, min frihed, min sundhed. Og når coachen ikke tænker på sig selv, men ofrer sig som en hyrde og det er mig som fokuspersion, der er hjorden. Og når coaching er knyttet til arbejdet eller måske foretages af lederen kan presset blive voldsomt. Der bliver let et skel mellem dem, der er villige til at gå hele vejen i "arbejdsfamilien" og i styringen af sig selv og dem der bliver kørt ud på et sidespor.

Coaching bliver ofte til en samtale hvor fokuspersionen bringes hen til at fremsige sine egne grunde til at udvikle og forandre sig i overensstemmelse med de fremherskende normer i tiden. Megen coaching forsøger så at holde fokuspersionen fast herpå, skabe motivation og at anspore til handling bag tilpasningen og at give personen redskaber til at overvinde sine forhindringer. Coaching kan blive til noget lineært og instrumentelt, hvor det afgørende er at det virker og er effektivt. En slags redskabs- og metodedisciplin, som handler om "best practice" hvor du mere eller mindre følger en bestemt model, med en række trin og en række "værktøjer" til rådighed.

I en instrumentel tilgang bliver det vigtigt hurtigt i en session at nå frem til en målfastsættelse. Det holder måske så længe målet er uhyre enkelt. Jeg vil tabe mig 5 kilo eller jeg vil have et bestemt job og der er coaches der øjensynligt kan holde sig hertil. Det er bare sjældent at forhold i livet er enkle, og hvor er det egentlig lige at et mål stammer fra, hvis man som coach tidligt i en session spørger til dette?

- *Målet kan stamme fra fokuspersionens tidligere erfaringer og bliver derfor præget af velkendte og umiddelbare beskrivelser af hændelser*

- *Målet kan være mere eller mindre givet i kraft af normer og værdier i samfundet. Et eksempel herpå er karrierecoaching, hvor målet som oftest tænkes i retning af mere og større. Det er ikke tilfældigt at mange coaches henter deres metaforer fra elitesporten*
- *Målet kan stamme fra coachens kæpheste og sandheder fra hans coachingmiljø, således at coachen gør sit eget værdisæt og egne målsætninger til den undertrykkende norm.*

Tanken om hele tiden at skulle sætte sig nye mål og kæmpe for dem kan for nogen opleves som et pres. Det kan give oplevelsen af altid at skulle være på farten, for der er ikke altid plads til forbedringer. Den, der undslår sig, ses som bagstræberisk og ude af trit med sin tid og kravet om evig (selv)udvikling. Netop der hvor coaching bliver til lifecoaching, og mennesker tror sig i gang med at finde sig selv og deres lykke, dér har normaliseringsmagten gode vilkår for at gennemtrænge livet, så det bliver til en effektiv styring af sig selv. Og hvis lifecoachen vælger at centrere sig selv og komme med gode råd eller "sandheder" om livsførsel, nærmer det sig folkeforførelse. Det gør det ikke lettere, at der ofte opstår en tæt forbindelse mellem fokuspersion og coach. Det bliver en magtrelation med en slags omsorgs- og intimsagt.

Megen coaching anvender redskaber, hvor de tale- og handlemuligheder, som fokuspersionen har, er mere eller mindre givne på forhånd. Det kan være coaching der tager sit udgangspunkt i personlighedsanalyser, stresstest osv. Det skaber en distance til personen at tænke: "Nå, du er sådan en" og det er heller ikke hjælpsomt for coachingprocessen, at personen tænker: "Ja, jeg ved jo godt, at jeg er sådan én". Og selvom mange synes, at det er interessant at få hæftet en kategori på sig, har jeg ikke oplevet mange, som har kunnet bruge det til så meget i deres liv. Mennesker er altid meget mere end disse typeinddelinger, som desværre kan bidrage til at fastlåse mennesker med en bestemt identitet.

"Hvem er jeg" og "hvad vil jeg" er ikke på forhånd givne størrelser, men er til konstant forhandling og overvejelse. Det er derfor et vildspor når megen coaching ser personen isoleret, og som én der er ansvarlig for at realisere sine (indre) potentialer fuldt ud. Hvor stammer den forestilling fra, at alle skal gå rundt og stræbe efter maximal selvudfoldelse? Det kan i værste fald have den kedelige konsekvens, at undertrykkelsen lister sig ind og viser sig, f.eks. som en manglende balance i livet. Du kæmper for din virksomhed og ender med at gå ned med stress. Du dyrker din interesse for sundhed og sport og finder dig selv i isolation.

Coaching kan blive til en del af den kulturelle logik om "hin enkelte" og kan bidrage til at understøtte og forstærke de kulturelle normer og i værste fald gøre dem til sandheder. Mange personer lider i forvejen under individualiseringen og under at skulle se sig selv som autonome og selvtilstrækkelige. Det er et træk jeg støder på i coaching af mænd, som ofte slår sig selv i hovedet, fordi de ikke er nok handlingsorienterede. Her bliver det vigtigt, at coaching ikke uden nærmere refleksion understøtter kulturelle træk om at personen kan stå alene, stærk og handlekraftig. I værste fald kan samtalen bidrage til at forstærke det pres, som personen i forvejen lægger på sig selv om at skulle leve op til de normer og tendenser som lige nu er de fremherskende. Jeg kan sammenfatte disse tendenser ved i flæng at nævne:

*Du skal lykkes med hele dit liv, være en helt særlig person, hele tiden være på og pleje et voksende antal relationer, leve i nu'et, være lykkelig, finde din ro og tænke positivt, dyrke motion og spise sundt og økologisk, se de endeløse muligheder, gå efter dine mål, være velfungerende og effektiv og udleve dine potentialer*

Coaching kan få den effekt at øge frustrationerne og bidrage til en forstærket selvkritik, især hvis jeg ikke lykkes med mine mange projekter, hvis jeg ikke kan holde de negative tanker væk og ikke har overskud midt i et kaos af relationer og kontakter – hvad enten de foregår i direkte møder eller i cyber space. Coaching kommer i så fald til at befinde sig på en farlig vej, hvor du som coach uforvarende kan komme til at støtte fokuspersonens indre normaliseringsmagt og dermed presset på sig selv. Det kan lede til tanker som: "Nå, det duede jeg heller ikke til". Ofte er der langt snarere brug for støtte til, at fokuspersonen sætter sin oplevelse af ikke at lykkes i relation til de moderne magtmekanismer og de stærkt normaliserende vurderinger, som lægger sig som et indsnævrende edderkoppespind omkring vedkommende og som mange selv spinder på. Mere om dette i et senere afsnit.

### **På udforskning i historier**

Når jeg første gang møder et menneske til en coachingsamtale, er en af de første sætninger ofte: "Jeg er ikke i stand til at klare presset". "Jeg dur ikke til at være sammen med andre". "Jeg ved simpelthen ikke hvad jeg skal gøre". "Jeg synes ikke jeg bidrager med noget". "Jeg har det skidt med mig selv". "Jeg er ikke i stand til at klare mit arbejde". "Der må være noget forkert ved mig, siden .....". Med sådan et udgangspunkt fortæller personen videre om problemet, som om det bunder i indre omstændigheder i eget eller andres liv. Som om det er en slags indre sandhed om hvem de er. Og sandheden kommer til at handle om, at der er noget grundlæggende galt med vedkommende selv. Undertiden kan det også være forestillingen om, at det er partneren, en kollega eller et andet menneske, der er noget galt med.

Sådanne historier rummer nogle ret "tynde" og ofte meget belastende konklusioner om identiteten og om relationerne til omverdenen. Det er fortællinger, som både har en baggrund i dominerende kulturelle opfattelser i tiden om hvad der er godt og forkert og i den enkeltes dominerende fortælling om eget liv. En vigtig opgave som coach bliver, at støtte personen med at få skilt disse sandheder ad. Der er mange andre mulige konklusioner på historierne, og problemhistorien behøver ikke at få dominerende karakter som den eneste mulige.

I et senmoderne samfund med en rastløs og fragmenteret kultur, hvor vi er fyldt med mange roller og relationer og mange former for selvudfoldelse er mulig, bliver det sværere at tale om en velafgrænset identitet. Det er derfor problematisk med en coaching, hvor fokuspersonen bliver ledt ud på en "never ending" rejse efter en såkaldt oprindelig kerne eller identitet. Som om der skulle være en virkelig, autonom og autentisk person, der blot er blevet undertrykt og nu skal kaldes frem. Der er i dag snarere tale om udvikling af et mere fleksibelt selv, der skabes, leves og forandres i relationer. Udfordringen for personen bliver ikke at fare vild i de forskellige identiteter. Gennem spejling af vigtige ord og sætninger kan coaching bidrage til at fokuspersonen finder frem til eller får bekræftet sine intentioner. Ord er så flygtige, så der kan være en pointe i fastfryse de vigtigste ord ved at skrive dem ned og fastholde dem lige nu - men også til det videre selvarbejde.

Livet er fyldt med vanskeligheder og problemer og der er brug for en coaching, hvor disse tages alvorligt og samtidig gøres eksterne, forstået på den måde at problemet adskilles fra personen. Det er ikke personen der er problemet, det er den dominerende fortælling om problemet, der påvirker personen og som har en giftig effekt. Gennem

narrativ coaching skabes der en relation mellem fokusperson og problemet i form af en flade, hvorfra der kan reflekteres. I stedet for at personen er deprimeret, jaloux, aggressiv m.v. oplever personen igennem samtalen, i hvilke situationer problemet opstår og hvordan problemet påvirker vedkommende og har en række effekter i livet.

På [www.mandecoach.dk](http://www.mandecoach.dk) har jeg lagt fortællinger ind fra coachingsessioner med mænd. Fortællingerne bærer de navne, som mændene har givet deres dominerende problem.

- *Den dominerende satan -om vreden og jalousien der styrer*
- *Lavt selvværdsnisse - om nissen der fortæller at han ikke dur´ til noget*
- *Kontrollfreaken -om overansvarligheden der tager overhånd over livet*
- *Sisyfos -om melankolien hver gang stenen ruller ned igen*
- *Relationer i kaos - når trøstesløsheden i relationerne tager magten*

Sådanne samtaler er eksempler på en slags MODGIFT til de indre sandheder, som personen ofte har konstrueret om at problemet bundes i indre omstændigheder i eget eller andres selv. Når problemet gøres eksternt, giver det mulighed for nye perspektiver og forståelser, der kan medvirke til opløsning af problemet eller skabe ny meningsgivende bevidsthed. Denne nye afdækning af problemet berører de tidligere konklusioners sandhedsstatus og skaber baggrund for bevægelse og inspiration til andre handlinger. For nogle går det hurtigt og for andre tager det et stykke tid før de dominerende fortællinger mister deres greb og andre og mere foretrukne fortællinger begynder at fylde mere. Jeg finder det frugtbart med denne vej til at tale om problemet. Hvis man hopper lige til det "positive", som er tidens trend, er der stor sandsynlighed for, at gamle forestillinger efter kort tid igen dukker op som de dominerende, og at personen sidder tilbage med endnu en følelse af nederlag.

Den narrative tankegang begiver sig ikke af med stigmatiserende og fastlåsende diagnoser, som netop kan virke som en forgiftning, der spreder sig ud i hele livet. Fokuspersonens historier om sit liv rummer også en anden side, der ligger udenfor den dominerende fortælling. Der er sprækker, hvor giften ikke har magt og hvor der slipper lys ind. Der er hændelser og handlinger, som ikke passer ind i den dominerende fortælling, og som har været fraværende fra den bevidste hukommelse. Det kan give rum til, at andre hændelser og alternative historier kan komme frem fra glemslen. Ved at udvide de mulige fortællinger og ved at de bliver knyttet sammen, opstår der mulighed for, at en anden fortællingslinje kan komme til at fylde mere i tilværelsen, og hvor færdigheder hentes frem fra glemslen. De må måske gentages mange gange, før de bider sig fast i hukommelsen som andet end tilfældigheder.

En kvinde som har fået betegnelsen "social angst" hæftet på sig, finder ud af at hun er god til at stille spørgsmål og at flere kvinder på hendes arbejdsplads er meget glad for at tale med hende. Det er først nu hun begynder at komme i kontakt med disse (tale)handling og denne viden og at se en mening, med det hun indimellem kan og gør. At hun bliver mere klar på værdien af de erfaringer og færdigheder hun har. I et coachingforløb bliver de fastholdt som en del af hendes viden, og det bliver muligt at opleve en identitet der er adskilt fra problemet.

Megen coaching i tiden drejer sig om at skifte et perspektiv ud med et andet ved at se problemer som muligheder. Anthony Robbins kalder det reframing, og skriver om hvordan vi øjeblikkelig kan ændre betydningsrammen ved at ændre opfattelse og se den samme situation fra en anden synsvinkel. Eller populært sagt at se glasset som halvt fyldt i stedet for halvt tomt. I stedet for et perspektivskift handler narrativ coaching om at komme i kontakt med noget fraværende, der alligevel er implicit tilstede. Det handler om de

forhåbninger, der ligger bag problemet, og som leder frem til en klarhed om, hvad der er vigtigt i livet og herved skabe sit ståsted. Der er brug for en intentionel forståelse, hvor personen konstruerer en historie, hvor han eller hun bliver mere klar på sine værdier og de stier, der kan vandles af. En mand fortæller f.eks. i en samtale om vreden og jalousien som "en dominerende satan". Om følelsen af at "være forkert" og af ikke at magte at være i et kærlighedsforhold. Det bliver herved også til en historie om at kærlighed er en vigtig værdi i hans liv. På et tidspunkt i sessionen griber han pennen til whiteboardet og skriver: "Jeg elsker Malene". Bag ved hans problem gemmer der sig en forhåbning om en kærlighedsrelation til partneren, som ikke er domineret af jalousien og vreden. Og det danner indgang til den videre samtale, hvor denne foretrukne fortælling styrkes.

Coaching kommer til at handle om at få fat i det vigtigste i ens liv - om håb og drømme. Hermed bidrages til et ståsted eller fundament, som giver mulighed for en mere bevidst handling. Et landskab hvor fokuspersonen begynder at få en fornemmelse af, hvem han eller hun er ved at gøre sig til. Og når der begynder at komme værdier og livsprincipper på banen, åbnes der undertiden op for en etisk dimension, der kan handle om at føle et ansvar i livet og bidrage til noget, der rækker ud over én selv.

En mulig vej kan være at være tilstede midt i de mange identiteter. At lære at leve i kaos vel vidende at der ingen sikre holdepunkter er. Nogen finder friheden heri, men der er imidlertid ikke så mange, der ønsker eller kan bære kun at være på denne vej. For de fleste er det frugtbart at skabe mening og sammenhæng mellem de forskellige identiteter og at få en fornemmelse af en kontinuitet, der kan udgøre en modvægt til den ydre verdens relative strukturløshed og ustabilitet. Hvor personen midt i al forandringen finder holdepunkter eller ståsteder. Et fundament der giver en (midlertidig) oplevelse af ro. Coaching kan bidrage til at skabe rigere fortællinger om personens identitet og en mere sammenhængende historie - mellem fortid, nutid og fremtid, hvor personen ser sin forbundethed og involvering med andre. På denne måde bliver fremtiden ikke en luftig drøm. Der bliver skabt et ståsted og en tiltro til, at tingene godt kan være anderledes.

### **Forbundet i "mit livs klub".**

Som coach er det vigtigt, at have øje for betydningen af at fokuspersonen forbinder sig med personer fra fortid og nutid, der har betydning for hans eller hendes identitet. Samtalen kan bidrage til en aktiv bevidst og engageret praksis med at skabe sit "livs klub" og er hermed en form for MODGIFT mod tankegangen om det autonome selv. Personen "hilser på" sine vigtige relationer igen, ser to-vejs på sine relationer og inkorporerer den tabte relation i sit liv. Kigger på hvad betydningsfulde andre har bidraget med til hans eller hendes liv og på hvad han eller hun kan have bidraget med til deres liv. Der er næsten altid en bedsteforælder, en kæreste eller ven, en lærer eller træner, der har haft en betydning. Og hvor der ikke er, så er der måske hjælp at hente hos en bamse eller en usynlig ven.

Det er en praksis, som kan bidrage til at foretage et brud med en isolation, som mange oplever som en gift i livet. Den vej viser sig rigtig god i forbindelse med coaching af mænd, der er i krise som følge af skilsmisse. Her viser det sig, at relationer mellem mænd kan have mange flere facetter, end mænd som oftest oplever det i interessefællesskaber med andre mænd. Og dér hvor et menneske savner en afdød og oplever det, som om det er en del af ham eller hende selv der er død, er det oftest meget hjælpsomt at "hilse på" igen. Ikke som en passiv erindring. Det handler snarere om at vinde relationer tilbage og komme i kontakt med det, der er vigtigt i mit liv. At finde og vælge de sociale sammenhænge, der er gensidige og som virkelig betyder noget, når det handler om at forfølge sin foretrukne historie.

Det følgende er et lille uddrag af et længere brev fra en ungarsk mand til sin for længst afdøde farmor. Han havde meget svært ved at finde en relation i sit liv, hvor der havde været kærlighed tilstede, og hvor han kunne finde frihed og plads til ham. Men han kom alligevel i tanke om, at han i mange år havde gået med et billede af sin farmor i sin pung. Jeg spurgte til deres gensidige relation og Poul fortalte historien om sin farmor. Bagefter skrev jeg som coach et brev til ham fra farmoren om alt det, hun satte pris på ved hans besøg. At han havde lagt øre til alle hendes historier og havde hjulpet hende når hun havde brug for det. F.eks. dengang de byggede et udendørs toilet sammen. Få dage efter lå der så en mail med et brev, han havde skrevet til sin farmor. Her et lille uddrag:

*"Dagene, sommerferierne, sammen i vores lille, hyggelige landsby er noget af det bedste jeg husker i mit liv – som noget lyst, let, grønt, sorgløst og ganske befriende. Du var én jeg kunne stole på. Jeg savner dig, jeg vil så gerne være sammen med dig, bare i en kort stund. Vi har haft noget, som ingen kan tage fra os, det bliver der for evigt. Jeg er ked af at jeg ikke nåede at være noget mere for dig, at hjælpe lidt da du havde brug for det. "*

I dag beder jeg ofte fokuspersonen om at tage folk fra sin familie og netværk med til coaching - for at styrke relationen. Det kan være en partner, et barn eller en ven. Begge parter kan ofte drage fordel af virkelig at lytte til hinanden og de intentioner, der ligger bag en tilsyneladende uforståelig adfærd. Styrkelsen af de sociale sammenhænge kommer tit til at berige de skridt, som det er muligt at tage for personens i sit liv.

En anden vej til at fokuspersonen bliver set, hørt og forstået for sine bestræbelser er at bruge eksterne vidner i sessionerne. Betegnelsen eksterne vidner dækker over, at de i første omgang er vidner til samtalen udefra. Ikke for at de skal vurdere og fortolke, hvilket oftest skaber modstand. Men i en form hvor de eksterne vidner samtaler om det, som de i fortællingen særligt har hæftet sig ved som vigtigt for fokuspersonen. Hvordan det vækker genklang i deres eget liv og om der eventuelt er noget de bliver inspireret til. Det har en fantastisk effekt at blive set, hørt og forstået for det der er vigtigt "i mit liv" og ikke mindst at se hvordan andre kan blive inspireret af "min" fortælling. Inspireret, så det måske har bevæget dem til et andet sted i deres liv, end da sessionen begyndte. Jeg kan som fokusperson så måske igen blive inspireret af deres fortællinger. Det er hjælpsomt at opleve, hvordan der er genkendelse i de problemer og bestræbelser som andre har.

Brug af bevidning er en metode der er velegnet til en identitets- og samskabende praksis, som søger at imødegå en oplevelse af afmagt og isolation. Jeg bruger det ved samtaler, der ellers traditionelt foregår mellem mig og en enkelt person. Her inviterer jeg undertiden et vidne med, som har været ude i nogle af de samme vanskeligheder eller som langt hen af vejen deler de værdier og intentioner som fokuspersonen har, og som derfor kan bekræfte betydningen af selvarbejdet. En metode der selvfølgelig også er meget nærliggende ved teamcoaching og ved alle former for samtalegrupper.

### **Coaching som modstand mod kulturens pres.**

Når magten er uden et centrum, forstået på den måde at det ikke er muligt at identificere konkrete magtpersoner, kan det være meget komplicerede veje, som magtmekanismerne sætter sig igennem på. Det kan opleves, som om der kæmpes med nogle næsten usynlige tråde i edderkoppespindet og der er ikke nogen enkel vej i coaching. Men en frugtbar sti kan være at dekonstruere de tanker og praksisser, der understøtter problemet. Det betyder, sammen med fokuspersonen, at gå på opdagelse i hvilke kulturbestemte holdninger og antagelser, der har optrådt som "sandheder". Og selv når fokuspersonen deler disse

"sandheder" kan de alligevel vise sig som konkrete handlinger, som har medvirket og som stadig medvirker til problemet i mit liv. Det handler både om et pres fra dominerende normer i "den store kultur" og om de sammenhænge i personens historie, hvor problemet har fået næring og som personen selv er med til at fastholde. Dekonstruktion er en form for støtte til "at skille ad" eller at "pille fra hinanden".

Det er for eksempel vanskeligt at gøre modstand mod de anskuelser om arbejde og øget effektivitet og fleksibilitet, som i dag gør sig gældende og som på den lumskeste vis sætter sig igennem bag om ryggen på os. Hvis jeg som coach ikke spørger fokuspersonen om de belastende arbejdsforhold og den kultur, der præger i retning af forandring, selvledelse og øget effektivitet, kan jeg bidrage til at stadfæste de dominerende normer og øge presset på personen. Hvis medarbejderen opfatter arbejdsforholdene som natur(lige) og ikke får lejlighed til at tænke over, hvor disse forestillinger og praksisser stammer fra og ikke får mulighed for at se på og forholde sig til sine værdier og anskuelser omkring arbejde, så er der ikke langt til at opfatte sig selv som problemet og se sig selv som utilstrækkelig.

Der er slet ikke brug for en ydre kontrolinstans, når omsorgsmedarbejdere placerer ansvaret hos sig selv og indarbejder "overansvarlighed" som en indre instans. Når nedskæringer, omstruktureringer og mangel på arbejdskraft presser på, forsvinder selv det meningsfulde i at gøre noget for andre, som måske ellers opleves som et afgørende livsprincip. Medarbejderen forsøger ofte lige at presse sig selv lidt mere, så stress bliver den eneste mulige form for indadvendt protest, mod noget jeg ikke kan klare at deltage i. En modstand der kommer ud mellem læberne som en stille forpint hvisken. Og hvis coachen så kommer med alle sine fine metoder til stresshåndtering, og det ikke lykkes at vende situationen, at slappe af, at koncentrere sig om det vigtigste og hvad det ellers kunne munde ud i at handlinger, så har fokuspersonen kun sig selv (eller coachen) at bebrejde.

Når mennesker går på udforskning i disse "selvfølgelige sandheder", ser vi, hvordan både presset udefra og også vi selv har bidraget til en praksis, der har været begrænsende for os selv og vores omverden. Ved at yde modstand mod den moderne magt og den måde vi styrer os selv og hinanden, er det muligt at få en vis indflydelse på eget liv og relationer. Næsten alle mennesker har oplevelser af situationer, hvor de er lykkedes med deres modstand. Det kan være meget stærkt at komme i forbindelse med denne kunnen eller mestring. Det er ofte her et menneske oplever den første klarhed på, at tingene muligvis kan være anderledes end jeg forestillede mig. Her har coaching for mig at se sin store berettigelse – men det forudsætter en coaching, der støtter personens navigering i kulturen og den givne kontekst, ud fra det som det er muligt at vide og udrette. Herved får han eller hun mulighed for at blive aktivt medskabende i sit liv og at sætte fokus på andre måder at leve på.

Narrativ coaching kan bidrage til at få historier frem med alt det usammenhængende og forvirrede, som ellers ofte søges udelukket. Kan bidrage til frihedspraksisser med modstand mod de forestillinger, der mere eller mindre usynligt fastholder os og får os til at fastholde os selv i undertrykte positioner, men også i undertrykkende positioner overfor andre. Når et kulturelt pres både opleves udefra og indefra er det vigtigt ikke at underkende betydningen af et indre selvarbejde. Coaching sætter fokus på et meget ømt punkt - menneskers styring af sig selv og andre. Det handler ikke om at finde selvet, men om at vinde mere frihed til at skabe os selv og vores relationer. Det er coachings store potentiale at kunne bidrage hertil ved at støtte menneskers selvarbejde. Og selvfølgelig også arbejde i grupper og støtte til mere kollektive processer, f.eks. på en arbejdsplads. Uanset at alle relationer er præget af magtforhold, er der altid et vist spillerum og her er coachings spillebane.

## Coaching som en samskabelsesproces.

Ved ikke at forudstrukturere samtalen efter skemaer eller trinmodeller kan der i bedste fald være tale om en samskabelsesproces, hvor du nærværende og med ægte interesse lytter til det menneske ved siden af dig og midt i samtalen blot er tilstede og oplever at spørgsmålene så at sige "kommer af sig selv". Her bliver coaching til et frirum, hvor der slendres i landskaber. Det bliver en spændende og uregerlig begivenhed, hvor man aldrig helt ved hvilken retning samtalen tager og hvor den ender. Her har coachen først og fremmest en decentreret praksis og lader fokuspersionens viden, erfaring og færdigheder være i centrum. Det giver en åbenhed for den bevægelse, som personen foretager sig i processen – frem mod det der er vigtigt i livet for ham eller hende.

Narrativ coaching er her inspireret af Vygotskijs tanker om "zonen for nærmeste udvikling". I en coachingsammenhæng kunne denne zone defineres som forskellen mellem det der kan klares ved egen hjælp og det der kan klares ved samskabelse med en coach. Inspireret af Vygotskij er det vigtigt at være meget opmærksom på de processer, der er i færd med at modnes og hvordan støtten kan bidrage til at det psykiske liv udvikles i det sociale menneskelige samkvem. Handlinger og måder at komme videre i livet på, konstrueres som en del af processen, og selv om det måske udefra set kan virke som små skridt, er det i bedste fald skridt, som i "zonen for nærmeste udvikling" netop hverken er for tæt på eller fjernt fra det kendte. De udgør én gradvis øget bevægelse fra kendte handlinger, små skridt i sociale sammenhænge, på vej mod der er muligt at vide og at gøre. Det bliver til et fokus, på vej mod skabelse af det der er vigtigt for personen.

Samskabelse giver mulighed for en tovejsrelation mellem fokuspersion og coach. Her er det ikke kun fokuspersionen, der får noget "med hjem". Du bidrager til at mindske din ekspertrolle og er åben for den "modoverføring", som sker i sessionen. Tager al den smerte, den viden og de færdigheder som fortællingerne rummer alvorligt og lærer noget vigtigt om livet. Som coach får du en indsigt i andre levemåder, som rummer mulighed for dit eget selvarbejde. Hver eneste session rummer livsindsigt og åbner op for en mulighed for genforhandling af begivenheder og levemåder. Som coach bliver dit liv fyldt med historier, og det er vigtigt at takke for at andre deler sit liv med dig. At takke for denne indsigt og også mere konkret fortælle, hvad det kan åbne op for i dit liv.

Hvis disse sider om narrativ coaching som MODGIFT - mod normaliserende identitetskonklusioner og mod isolation i livet - har åbnet lige så mange spørgsmål, som der er rejst, er min bestræbelse måske lykkedes. Heldigvis vil nye mulige "sandheder" også producere ny modstand og bevægelse. Det er godt at coaching kommer ned fra piedestalen, er til debat og selv er i bevægelse!

## Litteratur:

- Foucault, Michel: Sikkerhed, territorium, befolkning. Forelæsninger på Collège de France 1977-1978. Hans Reitzels Forlag, 2008.
- Foucault, Michel: Det moderne fængsels historie. Gyldendal Norsk Forlag, 1977.
- Gergen, Kenneth J.: Det mættede selv. Dansk Psykologisk Forlag 2006.
- Hede, Dag: Det tomme menneske. Introduktion til Michel Foucault. Museum Tusulanums Forlag, 2007.
- Holmgren, Allan: Poststrukturalistisk coaching, i Erhvervspsykologi. Volume 4, nr.3. Sept. 2006.
- Holmgren, Anette: Terapifortællinger. Narrativ terapi i praksis. Dansk Psykologisk Forlag, 2008.
- Janning, Finn: Coaching er også ensretning, i Information, d.27/2 2008.
- Jørgensen, Carsten René: Psykologien i senmoderiteten. Hans Reitzels Forlag, 2002
- Morgan, Alice: Narrative samtaler. Hans Reitzels Forlag, 2005.
- Robbins, Anthony: Ubegrænset kraft. Nøglen til personlig succes. Borgens Forlag, 2002
- Vygotskij, L. S.: Om barnets psykiske udvikling. En artikelsamling. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 1982.
- White, Michael: Kort over narrative landskaber. Hans Reitzels Forlag, 2008.
- White, Michael: Narrativ teori. Hans Reitzels Forlag, 2006.
- White, Michael: Narrativ praksis. Hans Reitzels Forlag, 2006.
- White, Michael: Adressing personal failure, The International Journal of Narrativ Therapy and Community work. Vol:3, s.33-76, 2002.