

## **6 Livs-coaching – trivialisering av det meningsseekende mennesket?**

*Petter Mathisen og Aslaug Kristiansen*

I denne artikkelen ønsker vi å sette et særlig fokus på den delen av coaching-segmentet som gjerne benevnes *livs-coaching*. Det har slått oss hvor godt tilpasset denne formen for virksomhet er i lys av rådende utviklingstrender i et senmoderne samfunn. Vi lever i en tid der individets mange valg er i fokus – individets ønsker, behov og ansvar for å velge de verdier og det liv som man selv vil leve. I tråd med denne tendensen, eller som et svar på situasjonen, ser vi fremveksten av ulike former for det som kan beskrives som «livs-coaching». På den ene side presenteres dette som et spesifikt redskap for personlighetsutvikling. På den andre siden fremstår livs-coaching som et perspektiv og er i praksis infiltrert i ulike måter å praktisere coaching på, og det er således vanskelig å lokalisere fenomenet som en spesifikk aktivitet eller samtaleform. Slik sett kan livs-coaching oppfattes som en tendens i ulike former for coaching.

Med referanser og eksempler hentet fra næringslivet og fra media vil vi drøfte trekk ved utøvelsen av livs-coaching som kaller på analyse og kritikk. Vi vil også løfte frem perspektiver som markedsføres som kvaliteter ved en veiledningsform, men som ved nærmere analyse kan innebære en trivialisering av et menneskes søken etter mening og personlig identitet. Behandlingen av dette stoffet springer ut av en dypfølt uro i forhold til om disse grunnleggende menneskelige spørsmålene og problemstillingene blir godt nok ivaretatt gjennom de prosessene som settes i gang ved hjelp av ulike metoder og teknikker. Vi har valgt å gi plass til flere eksempler som viser hvordan coaching kan tilpasses og utøves under alle forhold og i alle slags kontekster. Samtidig er dype menneskelige problemstillinger involvert. Et eksempel er hentet fra reality-serien Big Brother, hvor «coachen Lennart» dukker opp i en episode. Eksempelet kan gjerne oppfattes som ekstremt, men det kan bidra til å avdekke noen av de trekkene ved livs-coaching som vi ønsker å diskutere.

### ***Fra coaching til livs-coaching***

Coaching blir av forfattere og forskere definert og tolket på ulike måter, og grenseoppgangen mot beslektede begreper og virksomheter er ofte uklar. Begrepet coaching blir benyttet i

skiftende kontekster og rommer opplagt svært ulikt innhold og forskjellig praksis. Det er en «hjelpesform» som er i ferd med å bli allemannseie, og stadig flere har sin personlige dagligdagsoppfatning av hvem en coach er og hva coaching innebærer. Tilbudene om å bli coachet og ambisjonene om å bli coach, er mange og godt eksponert.

Coaching er opprinnelig et engelsk uttrykk og refererer til en vogn eller karet som fraktet personer fra et sted til et annet (Gjerde 2003, Skagen 2004, Berg 2006, 2003, Rønning 2005). I dette ligger metaforen om den indre reisen. Coachen er da personen som gjennom sin kompetanse og støtte skal hjelpe personen på denne «reisen» til å nå det planlagte målet. I et slikt perspektiv kan begrepet gjerne forstås som en systematisk håndtering, styring eller forløsning av krefter eller kapasiteter. Rønning (2005) hevder at den norske oversettelsen av begrepet gjerne kunne vært «kjøring» eller «kusking»,<sup>1</sup> noe som gir en forestilling om coachens sentrale rolle i endringsprosessen.

Begrepet har røtter i idrettssammenheng hvor coachens rolle blir oppfattet som det å bistå idrettsutøveren i prestasjonsutviklingen og måloppnåelse. Sentrale virkemidler for å lykkes med dette er å få til gode og konstruktive mentale prosesser, en fokusering på suksess og en orientering mot løsninger. Etter hvert er coaching blitt overført til ledelse, næringsliv, utdanning og – livsveiledning. Dette brede nedslaget og anvendelsesområdet har bidratt til en utvidelse av virksomheten, og bildet av coaching er i dag mangefasettert. Det rommer ulike tendenser og trender alt etter hva slags kontekst coachingen utøves i. Eksemplene på avarter av coaching er mange: team-coaching, livs-coaching, dyadisk coaching, executive coaching, medarbeider-coaching, e-coaching, kollega-coaching, idretts-coaching, student-coaching, elev-coaching, peer-coaching, ekstern-coaching, intern-coaching, bedrifts-coaching, privat-coaching, sex-coaching, prestasjons-coaching, prosjekt-coaching, gruppe-coaching, salgs-coaching, mat-coaching, gestalt-coaching, livsstils-coaching, co-active coaching og så videre.

Ekspansjonen og det eksplosive markedet skaper uro som merkes helt inn i de autoriserte coachenes rekke. Lederen i den internasjonale coach-foreningens nordiske avdeling (ICF Nordic), Frank Pedersen, oppfordrer i en pressemelding aktuelle kunder til å sjekke coaching-tjenesten nøye før man inngår avtaler.<sup>2</sup> En etablert profesjonssammenslutning som Norsk Psykologforening går lenger og er helt konkret i sin kritikk. Leder Ann-Magritt Aanonsen mener useriøse coacher og terapeuter kan gjøre kundene syke, og advarer mot de såkalte livsveilederne som ofte falbyr sine tjenester i aviser og på oppslagstavler i butikkene. Hun hevder at i verste fall kan slike kontakter utløse en

---

<sup>1</sup> Denne og lignende oversettelser har ikke fått gjennomslag så langt.

<sup>2</sup> International Coach Federation (2007), <http://icfnordic.custompublish.com/press-room.293987-43599.html>.

psykisk lidelse som ellers ikke ville oppstått, som for eksempel angst eller depresjon (Welhaven 2005).

Siden *coach* eller *terapeut* er en ubeskyttet tittel, kan hvem som helst påberope seg den og ifølge Aanonsen drive terapi. Hun mener at den eneste måten det er mulig å sikre seg på, er å sjekke coachens eller terapeutens bakgrunn grundig. Hun hevder også at det er viktig å være oppmerksom på at et diplom ikke nødvendigvis er noen garanti for profesjonalitet. «Folk tar i bruk enkelte teknikker eller har gått på et kortvarig kurs. Hvis dette blir brukt i gale situasjoner eller overfor mennesker som har andre behov, kan det gå riktig ille, sier Aanonsen» (ibid.) Det bør innledningsvis understrekes at coaching meget vel *kan*, i en gitt sammenheng, med en klar definisjon og med seriøse utøvere, fremstå som en ansvarlig og seriøs praksis. Vi ser imidlertid at det tegner seg et svært uoversiktlig bilde av feltet, og at coaching synes å være sterkt tilpassningsdyktig overfor ulike kontekster og skiftende behov i markedet.

## ***Livs-coaching – samtalen om meningen med livet***

Livs-coaching blir ofte omtalt som «en hjelp til å komme videre!» eller som «løsning for deg som er klar for å ta neste skritt og gjøre noe mer ut av livet». <sup>3</sup> Turid Torbergsen i Den Norske Coach Forening uttaler følgende til Dagens Næringsliv:

Livscoaching ser på mennesket mer helhetlig. – Problemene i parforholdet kan gå ut over karrieren. Det er også en del som er utbrent, det virker negativt. Vi lærer bort prosesser som kan coache på alle livets områder, sier Torbergsen. Vanligvis vil en gå til coach en gang i uken fra seks til 18 måneder. Det koster mellom 1.000 og 2.000 kroner per time. Mange får det dekket av bedriften, og noen vil ha det som en del av lønnen. – Det er forebyggende arbeid ved at vedkommende får en bedre balanse i livet så man slipper å gå til psykolog på sikt. Det kan være en del av lønnen, noen synes et godt liv er vel så viktig som å få belønning gjennom penger, sier Torbergsen (Gjerde 2004).

Som tidligere nevnt er det vanskelig å skille livs-coaching fra den mer generelle coachingen.

Dette skyldes at coaching, slik den blir presentert og praktisert, langt på vei har den totale livssituasjonen som agenda. Dette uttrykkes med formuleringer som det gode liv, klarhet i eget liv, hensikt og retning i livet, et lykkeligere og rikere liv. <sup>4</sup> Nedenfor følger noen eksempler som viser hvordan livsperspektivet kommer til uttrykk i presentasjoner og definisjoner av coaching.

---

<sup>3</sup> C-momentum (2007), <http://www.c-momentum.com>.

<sup>4</sup> Sitater fra nettsidene det refereres til i artikkelen.

Coaching hjelper den enkelte til å oppnå klarhet, fjerne selvpålagte begrensninger, få tilgang til sin indre visdom og finne en følelse av hensikt og retning i livet.<sup>5</sup>

Coaching har som intensjon å: Motivere mennesker til å handle i tråd med sine drømmer, ønsker og visjoner for å oppnå det gode liv.<sup>6</sup>

Coaching er en guidet prosess for å åpne for hele ditt potensial og øke din prestasjon. – Det hjelper deg til å oppnå klarhet, fjerne selvpålagte begrensninger, få tilgang til din indre visdom og finne en følelse av hensikt – og gjennomføre det. Coaching har kun en hensikt og det er din suksess!<sup>7</sup>

... Coaching innebærer også en arena der personen i utvikling kan møte utfordringene og seirene i total trygghet med sin coach. De er sammen på en arena hvor vedkommende lærer seg til å tøyne egne grenser og lære av sine feil. Prosessen blir derfor en del av målet og vedkommende utvikler ny innsikt, krefter og klarhet i eget liv ...<sup>8</sup>

I forbindelse med bruk av det som blir beskrevet som «coaching-metoder», framkommer diskusjonen om nødvendigheten av å ikke bare bevege seg på overflaten i et menneskes liv, men endog beskjefte seg med det «holistiske» og «spirituelle» plan.

Overfladiske Coaching-metoder er fokusert først og fremst på karriere og økonomi. For oss er det meget viktig at en Coach har ferdigheter og evner til å assistere deres klienter på alle områder i livet. At Coachen kan også arbeide både holistisk og terapeutisk er essensielt fordi energi som er bundet i fortiden må frigjøres for å oppnå et vellykket resultat. I tillegg til karriere og økonomi er områdene helse & velvære, familie & venner, følelselivet og ikke minst det spirituelle ivaretatt av en kompetent og dyktig Coach.<sup>9</sup>

Et slikt livsveiledningsperspektiv som inkluderer åndelige og eksistensielle sider, finner vi også i det som blir kalt *personlig coaching*, *privat coaching*, *eksistensiell coaching* og *helhetlig coaching*.

Berg (2008) hevder at livs-coaching er en av de sterkeste trender innen coaching i dag og antar at omfanget etter all sannsynligheten vil øke. Han får støtte av Moxnes som sier til Økonomisk Rapport (Okkelmo 2005) at coaching ligner på psykologisk rådgivning, og at «det

---

<sup>5</sup> Filosofisk Ressurs (2007), <http://www.filosofiskpraksis.com/index-filer/Page436.htm>.

<sup>6</sup> A-B Coaching (2007), <http://www.abcoaching.no/abcoaching.asp>.

<sup>7</sup> MetaResource net (2007), <http://www.metaresource.net/asp/sider.asp?menyKategoriID=43&sideID=0>.

<sup>8</sup> CoachTeam (2007), <http://www.coachteam.no/coaching.asp>.

<sup>9</sup> NLP Norway (2007), <http://www.nlpnorway.com/>.

kliniske perspektivet blir viktigere ...». Dette impliserer en dreining av fokus. Et relevant spørsmål blir om coacher generelt, og livs-coacher spesielt, nærmer seg psykiaterens, psykologens og familierådgiverens område. Trer livs-coachen inn i prestens, sjelesørgerens og alternativbehandlerens rolle, og overtar han eller hun samtaler som kunne eller skulle vært ført med kameraten, kona eller «nabokjerringa»? Et essensielt spørsmål blir derfor om livs-coaching er i ferd med å bli en handelsvare på linje med andre produkter som markedet etterspør, og at dette er en naturlig utvikling hvor samtalen med en coach fyller et behov som ikke dekkes av i de tradisjonelle samtalene blant venner og familie.

Det kan tenkes at individet i sitt daglige arbeid og familieliv står overfor så mange valgsituasjoner at det vil stille krav om en form for spesialiserte samtaler. Tanja Nielsen (2006) er av den oppfatning at arbeidslivet i stadig høyere grad lever opp til idealet om å være et sted for selvutvikling og mening. Arbeidslivet overlapper et område som religionen tidligere utfylte. Dette skaper igjen et behov for en ny kategori av samtalepartnere, et behov som livs-coachene fremstår som velegnet til å svare på.

### ***Coaching – et svar på en moderne og individualisert livsform***

Vi har ovenfor pekt på at utbredelsen og populariteten til coaching kan henge sammen med at virksomheten synes å «matche» og respondere på sentrale utviklingstrekk. Arbeidsmetoden tar utgangspunkt i enkeltmenneskets behov, mål, ønsker og verdier. Dette individuelle fokus synes å være tilpasset hva Anthony Giddens i boken *Den tredje vei* (1999) beskriver som et av utviklingstrekkene i et senmoderne samfunn, nemlig «den nye individualismen». Denne individualismen er ikke det samme som egoisme eller utviklingen av en jeggenerasjon. Den nye individualismen betyr at mennesker i et senmoderne samfunn må, på en langt mer aktiv måte enn tidligere generasjoner, forme sine liv og ta ansvaret for konsekvensene av sine handlinger og livsvalg. Dette går hånd i hånd med at tilværelsen er blitt mer risikofylt. Mindre kan tas for gitt, også når det gjelder nære relasjoner. Siden slekt, tradisjon og sted mer og mer frakjennes en betydning, blir det opp til partene å legge energi og forhandlingsvilje ned i forholdet for å få det til å fungere (Giddens 1999, 1993). Tilværelsen beskrives som mer usikker, og mennesket må ta flere valg fordi individet, til forskjell fra tidligere, ikke på samme måte er låst fast i normer, tradisjoner og forventninger. Ifølge Gorm Harste (Stensgaard 2001) lever mange et liv hvor en rekke forhold hele tiden må overveies både når det gjelder verdier, og i forhold til de ulike rollene som man bekler til daglig. Dette omtaler han som «det hypermoderne mennesket», et menneske som stadig i iscenesetter seg selv og

kontinuerlig vurderer hvordan rollene best skal fylles og bygges opp. I et kort øyeblikk ved kopimaskinen står det hypermoderne mennesket og overveier sin livsstrategi: «Er det riktig å velge dette ...? Og hva med alle de andre valgene jeg ikke gjør ... og det jeg velger bort?» Nå kan man imidlertid få hjelp til alle valgene og det enda til av en «e-coach».<sup>10</sup> Firmaet markedsfører seg på følgende måte på sine websider.

Med «Din e-coach – Kunsten å lede seg selv» har du tilgang på en kvalitetscoach som ikke bare hjelper deg med å stille nøkkelspørsmålene, men som gjør det med humor og varme. Når du føler deg alene, kan du skru på pc-en og hente frem Din e-coach som tar deg på alvor og alltid har tid til deg. Din e-coach ser deg, og du får til og med svar på e-mail.

De utfordrende og avgjørende valgene illustreres av følgende personlige e-post.

NN, gjør du mange ting fordi du føler du *må*? Et problem mange henger seg opp i, er at de *må* så mye. De *må* gå på jobben, *må* vaske huset, *må* arbeide på hytta, *må* pleie kontakter, og til slutt er det ingen tid igjen til ting de ønsker å gjøre.

Det å *måtte* er en drepende holdning, dessuten er det ikke sant at du *må* noen ting. Du velger. Hvis du virkelig hadde *måttet* noe som helst, hadde du ikke vært ansvarlig for livet ditt. Det betyr at ledelsen av ditt liv til syvende og sist, eller først om du vil, begynner med deg og ikke med omverdenen.<sup>11</sup>

Eksempelet illustrerer hvordan coaching kan være tilpasset menneskers livssituasjon og gi et tilbud i forhold til det mange mennesker strir med. Løsningen er å foreta de riktige valgene, være ansvarlig for disse og ha blikket rettet innover mot en selv og ens egen standard. Dette kan oppleves vanskelig. Loft og Vognsen (2006) hevder dessuten at kravet om å gjøre de riktige valgene og gjennom dette realisere seg selv, har endret seg fra å være et positivt ideal til å bli noe man kjenner seg tynget under, en form for tvang. Og når mennesker begynner å tvile på om de gjør de riktige valgene, er coachen både ettertraktet og velkommen. Man kan kjenne seg låst fast i yrkesmessige ritualer og normer som man ønsker å frigjøre seg fra, eller man føler seg tynget av de valgene man *må* foreta. Uansett vil coachen kunne bidra med en tilpasset metodikk uten at løsninger blir foreslått.

---

<sup>10</sup> Din e-Coach (2007), <http://www.din-e-coach.no>.

<sup>11</sup> Din e-Coach (2007), <http://www.din-e-coach.no>.

## *Livs-coaching – en hjelp i eksistensielle valg*

I og med at det «hypermoderne» mennesket også kan stå ved kopimaskinen og tenke over meningen med livet og hvilke verdier som gjelder for en selv, er det bare en glidende overgang fra coaching i en yrkessammenheng, til livs-coaching. Vi skal nedenfor gjengi et eksempel som stod å lese i den danske avisen Berlingske Tidende (Nørr 2006). Artikkelen har overskriften «Mod nye horisonter». Her blir leseren presentert for Claudia Lindby som har fulgt et intensivt coaching-program hos Henrik Wenøe. Som direktør hos Carlsberg har hun nå sagt opp sin attraktive jobb for å gi seg selv en «time-out». Nå jakter hun på en ny tilværelse og mening med livet. Dette er hun på god vei til, ifølge artikkelen. I intervjuet sier hun blant annet:

«Jeg føler meg godt klædt på til at starte mit ny liv. Jeg har mine bilder, mit patchwork at forholde mig til, og jeg ved, hvordan det føles i kroppen, når jeg er i den der særlige tilstand af, at alt bare kører. Det er en god livsguide at følge». Coachen: «Så du har de redskaber i dig, du skal bruge, og du behøver ikke at rejse jorden rundt fem gange for at finde dig selv». Claudia Lindy svarer: «Nej, og det er noget af en erkendelse at nå frem til, at jeg har den information, jeg har behov for. Nu skal jeg bare lære at lytte til den og bruge den». Coachen: «Du er godt på vej. Mitt sidste råd er: Øv dig! Det er ligesom en muskel: Jo mer du trener, jo bedre bliver du. Og kommer du i tvivl undervejs, så søg ind i dig selv og mærk efter. Mærk efter balancen og roen. Er den der, er du på rette vej, derefter må du gerne koble hjernen på, men det skal være i den rækkefølge» (Nørr 2006).

I artikkelen bruker man ord som at man «leker med sine indre bilder», «om å flytte fokus fra hovedet det til maven», og at hun nå har valgt «det kontrollerte kaos» hvor hodet vrirler med nye ideer som skrives ned, men at hun nå skal bruke tiden og vente litt med å handle på sine ideer. Gjennom de tre ukene prosessen har vart, har hele tiden coachen fulgt henne tett. Han har lyttet og oppmuntret og hele tiden stilt spørsmål som har vært med på å få henne til å si opp sin direktørjobb i Carlsberg for å finne et nytt ståsted og mening med livet.

Tilsynelatende er coachens arbeidsform tilpasset livet til et hypermoderne menneske og dette menneskets livsform og livsideal, det vil si den stadige bevegelsen, valget, usikkerheten. Det man orienterer sine valg ut fra, finnes ikke «der ute», men i personen selv. Orienteringspunktet eller grunnlaget for mening er verken av en relasjonell eller en intellektuell karakter. Det er snarere snakk om en subjektiv tilstand som bare personen selv kjenner og vet når inntreer,<sup>12</sup> og som inngir en følelse av ro og balanse. Med Sennet (1992) kan

---

<sup>12</sup> Til forskjell fra en diskurs som er en rasjonell prosess der begrunnelsene legges frem i det offentlige rom og

vi si at coachens arbeidsform speiler det senkapitalistiske menneskets søken etter nærhet og intimitet. Han advarer mot å la seg rive med av den nye inderligheten og ensidigheten knyttet til menneskets identitetsutvikling. Men hvordan er det mulig å kritisere en individuell subjektiv standard som refererer til en persons indre ro og harmoni?

Menneskets frigjøringsutopi knytter seg ikke lenger til det åndelige og religiøse eller det samfunnsmessige liv, men det til personlige liv (Nielsen 2005), hvilket fører til en overeksponering av personligheten, hevder Saugstad (2004). Problemer psykologiseres, og et menneskes søken etter å realisere seg selv blir en individualistisk og privat prosess. I stedet for at den fører til frigjøring, fører nåtidens interesse for psykologi og psykologiske forklaringer til en narsissistisk jegdyrkelse hvor mennesker skaper seg selv uavhengig av det ytre samfunn. Ehrenreich (Midttun 2006) beskriver hvordan dette kan skape groteske situasjoner når man eksempelvis møter arbeidslivs-coachene:

Flere av dem er mennesker som knapt klarer å holde styr på egne liv og karrierer, langt mindre virkelig hjelpe andre. Hvilket blir enda mer pussig når det eneste de har til felles er en jernhard overbevisning om at alt er individets eget ansvar. Hvis du ikke har jobb er det din egen feil, kort og godt. Personligheten din, utseende, image, stil, følelser, tanker, meninger. Feilene dine er legio, derfor har Leviatan spyttet deg ut av sin munn. Men frykt ikke, for 2000 eller 20 000 kroner kan du rettes på og reddes (Midttun 2006).

Et betydelig problem reiser seg når coaching-modeller og coaching-praksis hviler på antagelsen om at enkeltindividet kan reddes og oppnå kontroll over eget liv eller egen yrkespraksis ved å delta i samtaleforløp som er regulert av spesifikke samtalemetoder. Beslutninger om hva en skal foreta seg, blir imidlertid til i den konteksten de skal utøves og utleves (Rønning 2005). Coaching-samtaler kan derfor bli fiktive dersom eksempelvis den sammenhengen den coachede lever i ikke *kan* endres, eller de komplekse omgivelsene rundt vedkommende ikke inngår som et tema i samtalen.

Når coaching-samtaler fremstår som «treningssamtaler» med det mål å skape endring i den coachedes arbeidsliv eller privatliv, er det dessuten en rekke etiske perspektiver som melder seg. Blant annet må man være oppmerksom på de påvirkningene og endringene coachingen vil kunne føre til utenfor «coaching-rommet» (Mathisen og Kristiansen 2005). Dersom coachingen har som målsetting å skape kvalitative endringer, krever dette at coachen er seg bevisst sin rolle og sitt mandat i den gitte sammenhengen, og har forestillinger om hvilke endringer samtalen vil kunne medføre. For selv om coachingen foregår i her-og-nå-

---

kan bli vurdert som gode eller dårlige.



situasjonen, vil den, i større eller mindre grad, ha innvirkning på den coachedes fremtidige valg og beslutninger, og ha konsekvenser for vedkommendes liv utenfor samtalekonteksten. Dersom den som er gjenstand for coaching er et «forandringskasus» (Persson, Lindblom og Odemark 1981), det vil si en person i en viss labilitetstilstand, åpen og motivert for forandring, vil coachens påvirkningsmuligheter kunne være store. Dette kaller på coachens varsomhet og bevissthet i forhold til livs-coachingens mulige og faktiske konsekvenser.

Vi har ovenfor vist hvordan «livs-coaching» i betydelig grad dreier seg om personlige valgprosesser, og referansen for valgene utgjøres av den coachedes egne indre bilder, følelser og fantasier. Å finne seg selv blir en privat prosess, men coachen kan, et stykke på vei, bistå i denne prosessen. Individualiseringen av prosessen kan imidlertid føre til kontekstløshet og vil stille betydelige krav til coachens bevissthet om mulige konsekvenser for den coachede.

Det kan betraktes som en generell utvikling at samfunnet går i retning av en økt individualisering. Dette vil kunne oppfattes som problematisk. Men ifølge Giddens vil det være å overse folks holdninger og aspirasjoner å bare betrakte dette som en form for selvrealisering og terapitenkning. For den nye individualismen vil også gå hånd i hånd med tendenser til økt demokratisering som blant annet vil kunne gi seg utslag i større åpenhet og innsyn (Giddens 1999).

Kravet til større åpenhet og innsyn gjelder også overfor folks privatliv. Ikke bare i forhold til offentlige personer, men også som et generelt trekk ved at det personlige får økt fokus og blir mer interessant. Vi får TV-programmer og tidsskrifter hvor det er «close up» på personlighetsutvikling og fremgang. Dette oppleves ikke som utleverende, men som interessant. Et outrert eksempel som setter problematikken på spissen, henter vi fra reality-serien Big Brother. I dette programmet, hvor interessen for det personlige og private har fått en svært nærgående og utleverende karakter, dukker «coachen Lennart» opp for å hjelpe hovedpersonen Jessica som har fått store problemer.

### ***Når coachen deltar i Big Brother – sentimentaliseringsen av det offentlige rom***

Jessica (f. 1984) sitter i begynnelsen av mars måned i 2006 innelåst i Big Brother-huset. Coachingen av Jessica er kommet i stand blant annet på bakgrunn av at hun sliter med betydelige aggresjonsutbrudd, særlig i forbindelse med inntak av alkohol.<sup>13</sup> Hun har generelt

---

<sup>13</sup> Alkoholen blir servert av TVNorge.

sett en svært utagerende og ekshibisjonistisk atferd,<sup>14</sup> og ledelsen av Big Brother har funnet det riktig å innkalle en profesjonell coach. Følgende samtale utspiller seg:

Jessica har fått besked om att hon ska få besök och sitter fylld av förväntan på sängkanten.

Ur snödimman vid uppdragsgårdens port stiger en imponerande skepnad fram.

– Han ser arg ut, utbrister Jessica.

Mannen stegar fram till X-room och räcker fram handen.

– Hej, jag heter Lennart, säger mannen med vän röst.

– Du ser ut som en arg gubbe, hälsar Jessica.

– Då måste jag fixa till mitt utseende!, säger Lennart.

– Jag ska vara din personliga coach, kartläsare och bollplank!

De sätter sig ner och börjar prata om vem Jessica är och vem hennes coach är.

– Jag själv har gjort alla misstag man kan som ung, men jag har vänt det till något positivt, berättar Lennart.

– Då kan jag bli som du när jag blir stor.

...

Meningsutbytet fungerar formidabelt mellan Jessica och Lennart

...

– Som du pratat med mig har ingen gjort på årtal!, ropar Jessica nöjt.<sup>15</sup>

Coachen Lennart forteller seinere om coachingen med Jessica på en direktesending.<sup>16</sup> Han garanterer for at samtalene har ført til forandring i Jessicas liv, og hevder at han har funnet frem til en annen «underbar person» som er «inne i hennes indre». Hun er som «en uslepen diamant», sier coachen Lennart.

Coachen Lennart er kommet tett på Jessica. Det som normalt ville vært en privat samtale, er referert i det offentlige rom, et rom som vi TV-seere har fått tilgang til. Slik kan vi gjøre våre egne vurderinger av de problemene Jessica har, vi kan være irritert på henne eller synes synd på henne, og vi kan synes at coachen Lennart er flink og gjør en bra jobb. En slik situasjon – eller tilstand – kan beskrives som at et skille mellom det offentlige og det private rom har brutt sammen.

Den norske filosofen Jon Hellesnes diskuterer dette fenomenet i en artikkel i *Samtiden* i 1995. I artikkelen nevner han ulike eksempler på hvordan journalistikk og media er med på å

---

<sup>14</sup> Psykologen Eva Ruzs som tidligere var knyttet til Big Brother, hevder at det har skjedd en endring i hva slags mennesker som får boltre seg på TV-skjermen. Produsentene tar nå bevisst inn «vingeklippede, skadeskutte, unge mennesker» for å få høye seertall, ifølge psykologen (Verdens Gang, 24. april 2006, <http://www.vg.no/pub/vgart.hbs?artid=113869>).

<sup>15</sup> Big Brother (13. mars 2006), <http://www.bigbrother.se>.

<sup>16</sup> Big Brother, TVNorge, søndag 19. mars 2006.

utslette grensen og forstyrre folks evner til å skille mellom det som er privat og det som er offentlig. Denne sammenblandingen kommer blant annet til uttrykk ved at det som normalt vil tilhøre privatlivet, nå får utspille seg i det offentlige rommet. Sosiologen Richard Sennet (1992) beskriver dette som «intimitetstyranniet». De vurderingene og følelsene man gir uttrykk for i det private liv, og de idealene som råder her, overføres og blir gyldige i det offentlige rom. Dette kommer også til uttrykk som en tendens til «pseudointimitet» – hvor man også i det politiske og offentlige rom vektlegger betydningen av å være «helt åpen» og «letting it all hang out» (Saugstad 2004). En tendens som kanskje klarest kommer til uttrykk den tabloide journalistikken.

I Big Brother får vi seere i full offentlighet brettet ut Jessica sine problemer, og vi får delta i hennes forsøk på å håndtere problemene hun sliter med i eget liv. Seeren er allerede i starten av reality-serien lukket inn i deltagerens private rom. På den måten bestemmer mediene hva som skal få seernes oppmerksomhet. Hellesnes omtaler det som skjer som en «sentimentalisering av det offentlige rom». Det innebærer at man som seer eller leser utfordres til å respondere emosjonelt overfor situasjonen, ikke helheten som sådan, men deler eller aspekter ved den. Dermed vil også de emosjonelle vurderingene alltid bli utilstrekkelige.

Så når coachen kommer og samtalen omkring Jessicas problemer starter, fremstår dette som helt naturlig for en seer som har fulgt med i serien. Coachen Lennart fremstår som en profesjonell som stiger inn i en fiktiv, privat verden. Han er på den måten med på å opprettholde og forsterke den sentimentaliteten som allerede finnes der. Han kommer inn på arenaen og smyger seg raskt inn i det emosjonelle bildet som er etablert. Han setter et flatterende søkelys på den personen det gjelder, og dyrker frem et perspektiv som møtes med begeistring. Lennart synes ikke å ha betenkeligheter med dette, og vi får i beste sendetid lyttet til coachen Lennarts syn på Jessica, og høre henne selv fortelle om betydningen av samtalen og forandringene dette har medført for henne.

Nå kan det godt være at Jessica – og andre mennesker også – bærer i seg en uslepen diamant. Dersom dette er tilfellet, skaper det en rekke gode følelser. Men så kan man spørre om dette er med på å fordreie situasjonen. Har man mistet sansen for proporsjonene? Bli man, slik Hellesnes formulerer det (1995), sinnelagsfiksert og pseudointim, og representerer dette et føleri som går sammen med moralsk latskap?

Hellesnes viser til Aksel Sandemose som skriver at det er et nært, gjensidig forsterkende forhold mellom sentimentalitet og brutalitet, idet man holder samfunnsproblemer og utrivelige fakta på avstand (Hellesnes 1995). Sentimentaliteten fungerer som et «smøremiddel» og bidrar til en perspektivforskyvning der den sentimentale «lever i ei

imaginær verd der lite og ingenting set spor, og der ingen konsekvensar er alvorlege» (ibid.: 4).

Coachen Lennart i Big Brother konkretiserer denne sentimentaliserings ved å innta et perspektiv som bidrar til å opprettholde en virkelighet som er uvirkelig. Det man foretar seg, har ikke direkte linjer ut i virkeligheten. Ingen konsekvenser er helt ut alvorlige, og alle kan egentlige være uslepte diamanter, uansett hvordan de måtte oppføre seg. Brutaliteten finnes nettopp i at ingen ting er helt alvorlig. Man har skapt en fiktiv virkelighet som oppfattes som reell av Jessica, men som ikke er gyldig for den verden som er utenfor, det livet som er alvorlig og skal leves etterpå. Slik sett ser sentimentaliteten og brutaliteten ut til å gå hånd i hånd, og ifølge Jessicas far, Stefan Lindgren, er utfordringene i den virkelige verden betydelige. Han sier følgende til Expressen: «Vi tycker att det är jättejobbigt. Hon vill skapa sin egen frihet, men går åt fel håll. Vi kommer väl få ta emot spillrorna för det som dokusåporna står för» (Joo 2007).

### ***Fra eksistensiell til kosmisk ensomhet***

Opplevelsen av ensomhet har vært en sideproblematikk når det gjelder utviklingen av det moderne. Den amerikanske psykologen Luis Sass skriver i et essay i *Morgenbladet* (Sass 2000) med overskriften «Modernismen – ensomhetens estetikk» at den moderne kulturen gir på den ene siden en større bevegelsesfrihet og mer tankefrihet, og stimulerer individet til å ta initiativ og til å uttrykke seg. Men samtidig har den en dystre side som kan beskrives som en fremmedgjøringsprosess karakterisert i termer som isolasjon, ensomhet, mangel på samhørighet og en tyngende følelse som følger med når virkeligheten ikke har noen annen mening enn det hvert menneske velger å gi den.

I vårt eksempel fra Big Brother-bunkersen tas denne problematikken på mange måter helt ut. Coachen er et reisefølge som setter ting i gang, og som hos Jessica skaper en opplevelse av et menneskelig nærvær hun setter pris på. Men coachen reiser videre (jf. eksempelet fra Carlsberg) og overlater kunden til å lytte etter sin egen stemme.

Dette er også helt i tråd med hva Hellesnes hevder kan skje med ulykkelige mennesker som blir utsatt for sentimentale personer, – i vår sammenheng ikledd rollen som livs-coach. Han skriver: «Ulykkelige som blir utsette for sentimentale mennesker får seg eit ekstra sår. For dei har møtt menneske dei oppfatta som varmt skjønne, engasjerte og innstilte på hjelp. Eit par dagar seinare går dei distré forbi. Dei har tilsynelatande gløymt det meste, i alle fall har dei ikke forplikta seg på noko som helst» (Hellesnes 1995:6).

Coachen overlater i alle fall den tidligere direktøren på Carlsberg til å følge sin egen stemme i det videre arbeidet med seg selv. Vi vet ikke, men trolig vandrer coachen til nye mennesker han skal oppmuntre og ha samtaler med om retningen på livet og søken etter gode og rike liv.

Og Jessica ...?

Det gikk for så vidt bra med Jessica. Hun vant Big Brother, og noe av millionen brukte hun på å kjøpe nye pupper. Det var hennes ansvar, hennes penger, hennes pupper og hennes liv.

## ***Avslutning***

Vi har i denne artikkelen forsøkt å vise at livs-coaching langt på vei er en samtaleform tilpasset det «senmoderne» menneskets personliggjorte verdisett og livsform. Slik fenomenet og virksomheten i dag fremtrer, kan det synes som om den kaller på analyse og kritikk (jf. Mathisen og Lauvås 2007). Mangelen på dette og på problematiserende perspektiver kan forklares ut fra at livs-coaching fremstår som en slags tilpassningsdyktig metode som opererer med manglende overordnede perspektiver og med distanse til de konsekvenser samtalene vil kunne medføre. At det også ser ut til å være et manglende teorigrunnlag og en begrenset teoretisk forankring, holder livs-coachings tilpassningsdyktighet og muligheter åpne på en rekke ulike yrkesområder og for ulike menneskelige situasjoner. En bredere teoretisk innramming av livs-coaching vil for øvrig kunne utvide perspektivet på den brutaliteten som finnes i kulissene, og skape en nødvendig åpenhet og faglighet. Så langt er det fra akademien og fra aktørene selv få bidrag til denne avklaringen, en avklaring som synes påtrengende for å sikre samtalenes kvalitet og unngå en trivialisering av det meningssøkende mennesket.

## ***Litteratur***

Berg, M.E. (2006): *Coaching. Å hjelpe ledere og medarbeidere til å lykkes*. 2. utg. Oslo: Universitetsforlaget.

Berg, M.E. (2008): Coachingens kvaliteter. [Online.] *Ledernett.no*, u.d., <http://www.ledernett.no/id/3718.1>.

Giddens, A. (1993): *The Transformation of Modernity: Sexuality, Love & Eroticism in Modern Societies*. Cambridge: Polity Press.

Giddens, A. (1999): *The Third Way: The Renewal of Social Democracy*. Cambridge: Polity Press.

- Gjerde, K.V. (2004): Se opp for falske coacher. [Online.] *Dagens Næringsliv* 20. oktober 2004, [http://www.dn.no/forsiden/borsMarked/article346944.ece?jgo=r2\\_1](http://www.dn.no/forsiden/borsMarked/article346944.ece?jgo=r2_1).
- Gjerde, S. (2003): *Coaching. Hva, hvordan, hvorfor*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Hellesnes, J. (1995): Slufsande øgler og human touch: Om sentimentalitet. *Samtiden* nr. 4.
- Joo, N. (2007): Jessica stal för 2000. [Online.] *Expressen* 1. februar 2007, <http://expressen.se/index.jsp?a=517219>.
- Loft, K.M. og Vognsen, S.K. (2006): Det handler om at stille de rigtige spørgsmål. En kritisk diskussion af lifecoaching. [Online.] *RUC projektrapport*, Roskilde University, u.d., <http://hdl.handle.net/1800/2269>.
- Mathisen, P. og Kristiansen, A. (2005): Etiske retningslinjer i profesjonelle veiledningsforhold. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift* nr. 3.
- Mathisen, P. og Lauvås, P. (2007): Falske coacher – finnes de? *Magma, Tidsskrift for økonomi og ledelse* nr. 4.
- Midttun, L. (2006): Utstøtt og uønsket. [Online.] *Morgenbladet* 3. november 2006, <http://www.morgenbladet.no/apps/pbcs.dll/article?AID=/20061103/OBOKER/111030005>.
- Nielsen, T. (2005): Moderne ledelse mellem spiritualitet og hyperkompleksitet – et religionssociologisk studie med fokus på virksomheden PATHFINDER A/S. [Online.] Institut for Religionsvidenskab, Aarhus Universitet, u.d., [http://www.pathfinder.dk/files/uploads/tanja\\_nielsen\\_speciale.pdf](http://www.pathfinder.dk/files/uploads/tanja_nielsen_speciale.pdf).
- Nielsen, T. (2006): Religiøs mening i arbejdslivet. [Online.] *Kritisk Debat* nr. 5, u.d., <http://www.kritiskdebat.dk/artikel.php?id=123>.
- Nørr, C. (2006): Mod nye horisonter. *Berlingske Tidende* 14. oktober 2006.
- Okkelmo, S. (2005): Trendy kursing. [Online.] *Økonomisk rapport* 16. februar 2005, [http://www.orapp.no/trendy\\_kursing](http://www.orapp.no/trendy_kursing).
- Persson, S., Lindblom, B. og Odemark, I. (1981): *Veiledning i utdanning og yrke*. Oslo: Tanum-Nordlie.
- Rønning, R. (2005): Coaching – et ullent begrep og en risikabel praksis. *Magma, Tidsskrift for økonomi og ledelse*, 4/2005.
- Sass, L.(2000): Modernismen – ensomhetens estetikk. *Morgenbladet* 4. februar 2000.
- Saugstad, T. (2004): Veiledning og intimitetstyranniet. I: Krejsler, J. (red.): *Pædagogikken og kampen om individet: kritisk pædagogik, ny inderlighed og selvets teknikker*. København: Hans Reitzel.
- Sennet, R. (1992): *The Fall of Public Man*. New York: W.W. Norton & Company.

Skagen, K. (2004): *I veiledningens landskap*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Stensgaard, P. (2001): På knivens æg, *Weekendavisen* 2. mars 2001.

Welhaven, S. (2005): Userløse coacher kan gjøre deg syk. [Online.] P4, 5. desember 2005,  
<http://www.p4.no/story.asp?id=177458>.

