

Fra Clinique til coaching

Danske Pernille Melsted ble headhuntet fra Clinique Skandinavia til hovedkontoret i New York. Der arbeidet hun som Cliniques internasjonale PR-director i tre år, reiste verden rundt og hadde en flott karriere. Men en dag hoppet hun av...

TEKST: GUNNHILD BJØRNSTI

– I vår tid har vi alle mange spørsmål om vårt liv. Jeg brukte en coach mens jeg jobbet hos Clinique, og etter fire måneder med coaching, så jeg opp jobben umiddelbart. Det var både til min og andres overraskelse fordi jeg tilsynelatende hadde drømmejobben. Men likevel var jeg ikke så fornøyd. Jeg avslørte min illusjon om å vente på en "vakker dag" hvor jeg skulle ha tid til å gjøre alt det jeg hadde lyst til. Med mitt arbeidspress innså jeg at denne dagen ville aldri komme, forteller Pernille som utdannet seg selv til coach hos den amerikanske coach- og suksessforfatter Debbie Ford, flyttet tilbake til København sammen med sin kjæreste og baby og hun stortrives nå i sin nye selvstendige jobb som coach.

– Hvorfor er coaching kontra terapi så i tiden?

– Jeg tror det er fordi en coach stiller en rekke universelle spørsmål som berører den enkelte. En coach er ikke en rådgiver eller en ekspert, men en person som står på sidelinjen og heier på deg. En som engasjerer seg i dine mål og holder deg ansvarlig for at oppnå suksess. Terapi fokuserer mest på fortiden "hvorfor er jeg blitt som jeg er?", mens coaching er fremtidsrettet og stiller spørsmålet "hva kan jeg selv gjøre for å komme



videre?". Coaching krever at man er klar til at ta ansvar for å skape forandringer i ens liv. I den type coaching som jeg er utdannet i, skaper jeg via guidede visualiseringer adgang til klientens egen

indre visdom. Jeg tror på at vi alle dypst sett ved hva som er best for oss selv. Ofte lytter vi bare ikke etter eller vi tør ikke tro på svarene. En analytisk samtale er på et annet nivå fordi hodet gir

andre svar enn det som kommer fra ditt indre. Når vi lytter etter hva som skjer når vi sier "parforhold", "økonomi" eller "jobb", kommer dypere svar, rent intuitivt.

– Hva kan man forvente å oppnå med deg som coach?

– Du kan forvente å definere hva du ønsker deg i ditt liv, hvorfor du ønsker dette og hva som står i veien for at du kan få det akkurat nå. Du vil bli mer bevisst dine selv-saboterende tanker og handlinger, og du oppmuntres til å lage en spesifikk handlingsplan for de mål som er viktigst for deg å realisere. Du vil i hele forløpet bli støttet og oppmuntret via utfordrende hjemmearbeid. Mange gode idéer strander pga. mangel på overblikk og planlegging. Dette er "Essentials Coaching". Utover dette er jeg utdannet av Debbie Ford til å coache i den unike prosessen hun kaller "Blueprint coaching". Her arbeider man med å integrere sine såkalte "skyggesider". Hele den personlige reisen handler om å bli hel, og rommer både våre lyse og mørke sider og handler ikke bare å være god og snill. Idealet er balansen, og ikke bare å dyrke de positive sidene og fordømme de mørke.

En del av selve coaching-utdannelsen går ut på å se sine skyggesider som kan være egenskaper vi hater eller fordømmer som å være redd, sårbar og dum. Men det man ikke ser i seg selv, forfølger en. "What persists, resists," sies det. Hva du stritter i mot, forfølger deg. Hvis du ikke kan leve med din dumhet, ser du dumme mennesker overalt og irriterer deg over det. Dette slutter først når vi sier at det er ok å være litt dum av og til. Når vi da observerer dumhet, har vi ikke behov for å fordømme andre og tenke at hun/han burde være annerledes.

– I min egen skyggeprosess forsto jeg hvor mye jeg dømte andre. Det var spesielt tre typer jeg ikke kunne holde ut. "The cry babies" som sutrer og er selv-

opptatte. The "attention seekers" som snakker masse og vil ha all oppmerksomhet. Og "the drama queens" som synes alt er fryktelig. For å komme videre måtte jeg tillate meg å se hvordan jeg selv – under visse omstendigheter - kunne være en cry baby, attention seeker og drama queen. Det var ikke lett, men en spennende utfordring. Når vi lærer at det vi dømmer i andre alltid er en fornektet eller undertrykt del av oss selv, får vi større medfølelse for både oss selv og andre.

– Kan du forklare mer hva skyggen betyr?

– Skyggen rommer alle våre fornektede sider og alt det vi ikke vil være. Debbie Ford forklarer i sin bok "The Dark side of the Light Chasers" at vi som barn har adgang til alle følelser. Det kan sammenlignes med å bo i et slott og ha adgang til alle rom. Så begynner foreldrene og andre etter hvert å si at det er feil å være sint, trist og krevende osv. og vi lukker dørene til de ulike følelsene og fordømmer dem. Vi ender i kjelleren, føler oss begrenset og inneklemt i samfunnets normer. Som voksen er oppgaven å komme ut av fengselet hver gang vi sier at det ikke er ok med enkelte følelser. I prosessen observerer man det man er sintest over, viser de egenskaper vi fornektet mest. Som gjelder for dem vi beundrer og som viser flotte kvaliteter vi besitter men ikke vedkjenner oss. Jeg beundret for eksempel rockestjerner enormt, sikkert fordi jeg var svært plikt-oppfyllende og ansvarlig helt fra jeg var barn. Jeg lengtet etter å kunne leve meg mer ut, være vill, og ja, gjerne fjollete. Det ble til slutt ren healing å delta på karaoke og bli ledd av! Det var en befrielse.

– Hvorfor er mange redd for forandring?

– Selv om vi lever i en smertefull situasjon, føles det tryggest fordi det er det eneste vi kjenner. Vi vet jo ikke hva fremtiden kan bli. Mange er redd for suksess også, kanskje oppnår vi ikke å bli likt, eller vi synes ikke vi fortjener suksessen. Vi har frykt både for egne tanker og for hva andre vil tenke om oss. Utfordringen blir å gjenskape oss selv, og magiske ting skjer når vi gir slipp på det gamle. I stedet for å kjempe mot strømmen, er det enklere å flyte med

– Har alle mennesker en skyggeside?

– Ja. Igjen, alt det vi ikke vil være, alt det vi forakter, fornektet og dømmer - hos oss selv og andre - er vår skygge... Det gjelder for alle. I USA utdannet jeg meg som coach sammen med sangerinnen Alanis Morissette. Det var interessant å se

at selv en stjerne med stor suksess kjemper med sine skyggesider. Men "negative" følelser som redsel, sinne og smerte kan være katalysatorer i vårt liv. Det får oss til å stoppe opp, gir oss muligheten til å ta valg, og til å si at nå er det nok. Nå må jeg ordne opp! Ja, faktisk er det først da vi begynner å leve. Da gir vi ikke skylden til noen andre og tar ansvaret for vårt eget liv. At vi har valgmuligheter, er lærdommen!

– Da jeg var frustrert i min jobb i New York, sa min coach at jeg kunne slutte. Jeg ble rasende. Det kunne jeg ikke, tenkte jeg. Men sannheten var at jeg dels ikke ville, dels ikke turde. Jeg måtte se min frykt i øynene, og spørsmålet jeg stilte meg var: Hvem er det som bestemmer i mitt liv? Resultatet ble at jeg sa opp jobben. Jeg ville ikke lenger at omstendighetene skulle diktere mitt liv, og tanker som at "bare min sjef var annerledes..." skulle utsette det å leve fra hjertet.

– Hvorfor er mange redd for forandring?

– Selv om vi lever i en smertefull situasjon, føles det tryggest fordi det er det eneste vi kjenner. Vi vet jo ikke hva fremtiden kan bli. Mange er redd for suksess også, kanskje oppnår vi ikke å bli likt, eller vi synes ikke vi fortjener suksessen. Vi har frykt både for egne tanker og for hva andre vil tenke om oss. Utfordringen blir å gjenskape oss selv, og magiske ting skjer når vi gir slipp på det gamle. I stedet for å kjempe mot strømmen, er det enklere å flyte med

og se hva som skjer. Det er som vi tar sløret vekk fra øynene når vi gir slipp på mennesker som holder oss tilbake, og ikke lenger lammer av saboterende kommentarer eller tanker.

– Hva annet stopper mennesker fra å leve det livet de ønsker?

– Det kan være frykt, men også mangel på handlingsplan. Derfor gjør coaching hele prosessen mer oversiktlig og praktisk. Det er også viktig å ha noen å snakke med når spørsmål dukker opp. Alt kan leses i en bok, men man trenger en som holder en ansvarlig for egne valg. Det er motiverende å bli sett og fulgt opp.

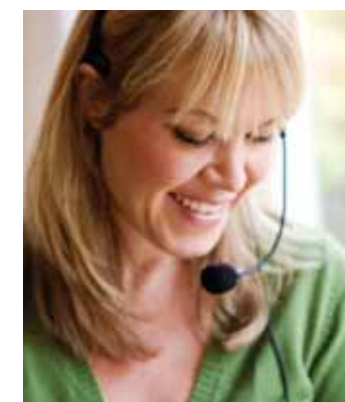
– Holder det ikke å snakke med en venninne?

– Jeg kommer utenfra og vil gjerne se og fremelse det enkelte menneskets høyeste potensiale. Venninner er flinkere til å bekrefte hverandres historier. En coach er ikke personlig involvert, og kan lettere utfordre til utvikling. Selv om et menneske har det forferdelig, er det bedre å motivere til å lete etter lyspunktene. Slik kan man slutte å føle seg som offer og komme seg ut av situasjonen. Ved å se potensialet, dukker et annet perspektiv opp. Vi har fri vilje, og den må brukes. En coach inspirerer en til å se nye alternativer.

– Hvordan jobber du med klienter i Norge?

– Min coaching foregår over telefonen, og jeg tilbyr coaching både på dansk og engelsk. Foreløpig har jeg hatt klienter både fra Norge, England og USA.

Jeg holder bl.a. en såkalt "teleklasse", Vejen Til Et Ekstraordinært Liv, hvor vi en time ukentlig over ti ganger har et tema fra Debbie Fords bok "The right questions" som belyser hvordan vi kan ta konstruktive valg i enhver situasjon. Et kapittel kan være "Er dette et valg ut fra frykt eller tillit?" Eller: "Er dette et valg ut fra egenkjærlighet eller selvfornektelse?" Det er mange spørsmål man stiller seg i en valgsituasjon. Teleklassen er bygget opp rundt "Hva vil jeg ha?" Mange vet ikke det, og et ønske om forandring kan godt starte med å være utilfreds. Da må man definere tydeligere hva man søker. Hvis noen lengter etter mer fred og ro, hvorfor jobber man da så mye? En del av bevisstgjøringsprosessen er å belyse hvilke vaner som går i mot det vi ønsker. Alle deltakere har et oppgavehefte hvor de hver uke sender inn sine svar. Det er meget inspirerende og bekreftende å være i en gruppe med likesinnede som alle ønsker forandring i sitt liv. Man får en mulighet til å ha en makker. Min erfaring er at det er avgjørende å ha et sterkt støtteapparat rundt seg når man ønsker at skape forandring. Jeg jobber også med klienter individuelt. Det praktiske med telefon, er at man kan være hvor som helst i verden og trenger verken lete etter parkeringsplass eller gå hjemmefra til konsultasjonen. Man sitte i godstolen og bare ta i mot. Det er en gave å lytte til seg selv, noe man ikke så ofte tar seg tid til, avslutter Pernille Melsted.



Dette er Pernille Melsted:

Master Integrative Coach utdannet av Debbie Ford i USA hos The Institute for Integrative Coaching
Jobber med mennesker individuelt og i grupper per telefon
Neste teleklasse starter tirsdag den 18. januar 2005 og foregår kl. 21-22 i ti uker.
For mer informasjon, se: www.integrativecoaching.dk
Gratis prøvetime for alle.