



COACHING OU TERAPIA?

O QUE ESCOLHER QUANDO PRECISA DE AJUDA

Todos precisamos, em um ou outro momento da vida, de um apoio ou uma orientação numa determinada situação. E frequentemente não sabemos como escolher um profissional de ajuda. Leia o que preparei para si, esclareça-se e faça a escolha acertada.



Por **Isabel Gonçalves**

M.CSH.

Formadora (cursos e workshops de meditação e desenvolvimento pessoal e humano)

Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*

www.harmonizando.com | Tel. 964 480 280

QUAL A DIFERENÇA ENTRE COACHING E TERAPIA? COMO ESCOLHER UMA OU OUTRA ABORDAGEM?

O âmbito e os objetivos da Terapia e do Coaching diferem – é preciso conhecer essas diferenças para escolher em consciência e assim obter os resultados esperados. Ambos os métodos são muito valiosos, mas servem propósitos diferentes. O Terapeuta e o Coach podem coexistir como profissionais, centrados numa só pessoa, mas nunca se misturam os processos. Ambos os métodos (Coaching e Terapia) dispõem de vários instrumentos e técnicas a que os Profissionais de Ajuda recorrem – mas nunca associando as suas ferramentas.

O processo terapêutico dirige-se às situações de trauma, de perturbação psicossocial, de abuso, de dependência ou outra e que requerem intervenção. Assenta no problema inerente à dor e visa exclusivamente a cura dessa situação ou padrão. Por esse motivo, tem uma duração não determinada à partida, assentando o apoio no saber escutar de situações que o cliente relata do seu passado, à medida que este vai tomando consciência dos padrões que o aprisionam e de que se vai libertando em sessões conduzidas para esse propósito. O Terapeuta é quem dirige as sessões de acordo com a sua experiência. O objetivo do processo terapêutico é, tanto quanto possível, a cura. A abordagem transpessoal permite abreviar a duração destes processos, pressupondo um maior envolvimento do cliente no próprio processo terapêutico.



O processo de Coaching é uma parceria colaborativa entre Coach e Coachee (cliente) pois dirige-se a uma situação específica e pontual em que o cliente pretende atingir um determinado objetivo do seu interesse e requer orientação para lá chegar. Centra-se no sucesso do Coachee e o papel do Coach é explorar a sabedoria interna do seu cliente, ajudando-o a traçar metas, a descobrir as suas capacidades e recursos próprios, a identificar limitações, bloqueios e obstáculos, a traçar meios de superação dessas "dificuldades", a definir e calendarizar os fatores de sucesso e a monitorizar de forma mensurável os resultados que vão sendo alcançados. A duração do processo é geralmente curta, definindo-se de início o pacote reduzido de sessões com o programa de Coaching. Quem dirige as sessões é sempre o Coachee (cliente) e o Coach limita-se a ajudar a clarificar ou mudar a perspetiva, a orientar e a motivar. Em todas as sessões, o trabalho vira-se para o futuro e o seu objetivo é o sucesso.

Em terapia, as expectativas colocam-se no Terapeuta enquanto no Coaching elas centram-se no cliente. A terapia foca-se nos sintomas inerentes à situação de psicopatologia e o Coaching foca-se nos fatores de possibilidade e de sucesso do cliente. Os processos de Coaching dirigem-se a pessoas que têm a consciência da sua co-responsabilidade no seu próprio sucesso e sabem que elas próprias é que são os agentes de mudança da sua vida. No Coaching nunca se dão conselhos; fazem-se perguntas para que a pessoa chegue onde quer chegar: identifica-se a mudança a alcançar, identificam-se os meios (a ativar ou erradicar) e age-se em prol dessa mudança.

DIFERENTES PROCESSOS, DIFERENTES INSTRUMENTOS

Cada profissional de ajuda recorre aos instrumentos nos quais se sente mais experiente ou que se têm revelado mais eficazes para si. As ferramentas terapêuticas que eu pessoalmente uso com frequência são a Hipnoterapia (vertente regressiva ou condicionativa), o processo sistémico (com destaque para as Constelações Familiares), a EFT/Tapping®, as técnicas de relaxamento e de terapia cognitivo-comportamental de base *Mindful*, além dos processos de escuta centrada no cliente e o *Counseling*. O processo terapêutico requer na maior parte dos casos uma abordagem presencial.

Já as ferramentas de Coaching são muito diversificadas: elas assentam fundamentalmente em planos estratégicos de ação, fichas e outros exercícios de apoio à clarificação da perspetiva da situação (incluindo o recurso a Imagens e a técnicas de PNL e da Psicologia Positiva). Por essa razão, as sessões de Coaching podem ser mistas (entre os modelos presencial, telefónico ou online) ou mesmo decorrerem maioritariamente online revelando-se sempre igualmente eficazes.

Agora já sabe qual dos processos deve escolher. |