

PSYCHOTERAPEUTA CZY COACH? KOGO WYBRAĆ?

Opracowanie: Anna Baran

Kryzysy, zakręty życiowe, upadki lub zwyczajny brak wiary w siebie- czyż nie przytrafiają się każdemu z nas? Czasami nadchodzą w najmniej oczekiwanym momencie, uderzają z taką siłą, jakiej nie przetrwałby najlepszy schron atomowy, a jednak mimo wszystko znajdujemy siłę, aby podnieść się i iść dalej. Często ktoś nam w tym towarzyszy- rodzina, przyjaciele lub specjaliści. Potęga wsparcia rodziny i przyjaciół jest bezdyskusyjna, dlatego przyjrzymy się dzisiaj tej trzeciej opcji- wsparciu specjalistów.

Trzeba przyznać, że żyjemy w dosyć ciekawych czasach, w których rynek „usług wspierających” poszerza się z dnia na dzień. Jeszcze wiek temu, za czasów Zygmunta Freuda, przywilej udziału w sesjach terapeutycznych należał do nielicznych. Dzisiaj dostęp do specjalistów z różnych dziedzin tj. psychologów, psychoterapeutów, coachów, doradców, konsultantów jest nieograniczony. Można by powiedzieć, że od przybytku głowa nie boli i lepiej mieć większy wybór niż nie mieć go wcale, jednak w tym przybytku można się czasem pogubić. Dlatego dzisiaj przyjrzymy się dwóm wymienionym specjalizacjom- psychoterapii i coachingowi.

Tym co niewątpliwie łączy psychoterapeutę i coacha jest fakt, iż zarówno jeden jak i drugi ma na uwadze dobro pacjenta/klienta. Jednocześnie wiedza, metody i narzędzia, które wykorzystują w swojej pracy są podobne i mają swoje wspólne źródło- psychologię, filozofię. I z podobieństw to by było na tyle.

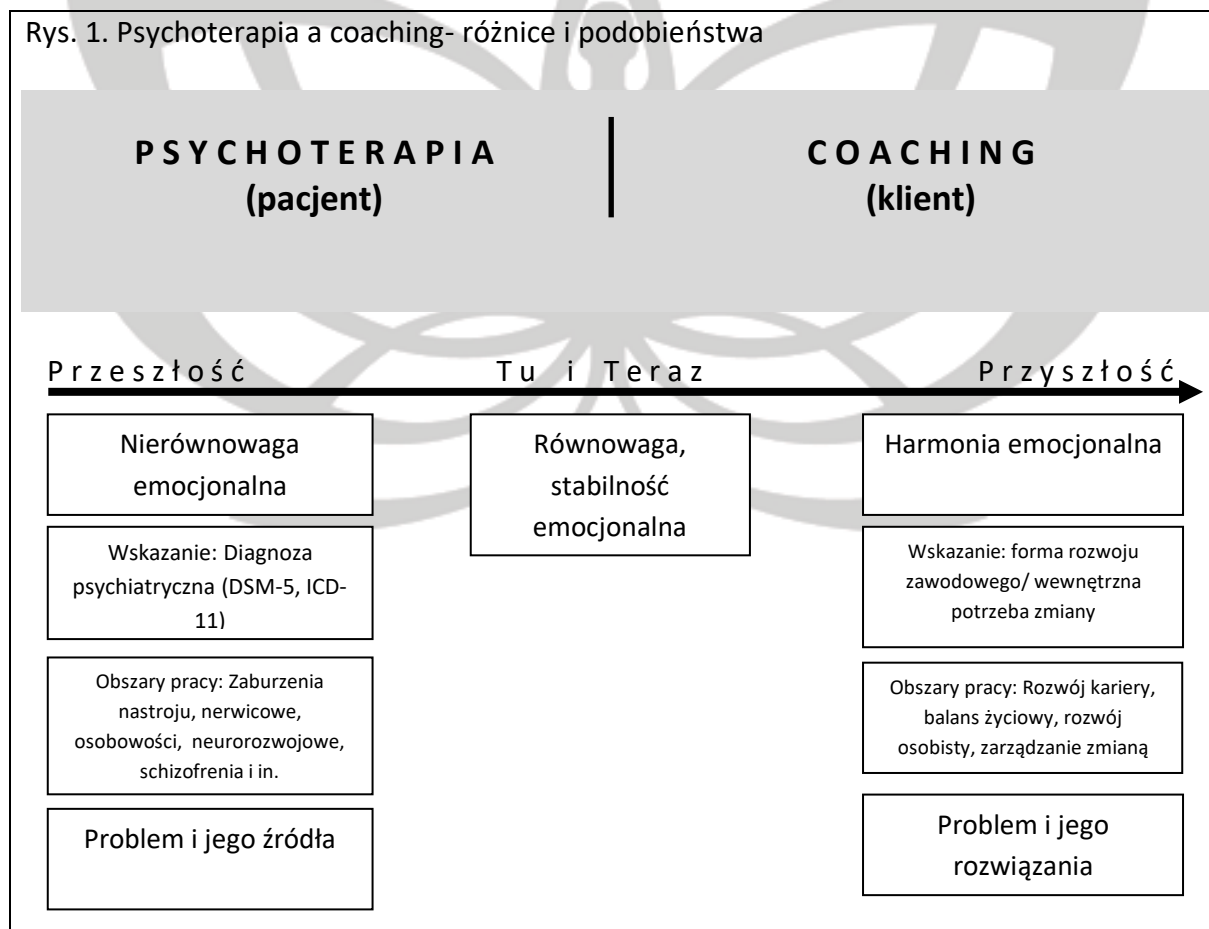
Różnice zaś między specjalnościami dobrze oddaje metafora samochodów jadących prawym i lewym pasem jezdni. Obydwa jadą w tym samym kierunku, jednak podjeżdżają do celu od innej strony i po drodze widzą też inną perspektywę. Co to oznacza w praktyce? Oznacza to, że zarówno coach jak i psychoterapeuta realizują ten sam nadrzędny cel tj. wsparcie dla pacjenta/klienta, jednak skupiają się na innych aspektach pracy z nim, sięgają do innych jego zasobów i inaczej rozumieją swoją rolę w relacji z nim.

Psychoterapeuta pracuje z pacjentem, który przychodzi z zaburzeniem, dysfunkcją, problemem, chwiejnością emocjonalną. Mówiąc w największym uproszczeniu, celem pracy jest uzyskanie przez pacjenta względnej stabilności emocjonalnej i równowagi psychicznej. Psychoterapeuta sięga do tego co wydarzyło się w przeszłości pacjenta i „sprowadza” go do „tu i teraz”. Koncentracja jest zatem na problemie oraz na tym jak poprawić funkcjonowanie pacjenta na co dzień. Relacja pomiędzy psychoterapeutą, a pacjentem ma charakter (w zależności od nurtu terapeutycznego), „prowadzenia”, często dyrektywnego lub „towarzyszenia” mniej dyrektywnego. Powyższe nie wyklucza naturalnie sytuacji, w której terapeuta pracuje z osobą stabilną emocjonalnie, poszukującą celów w życiu czyli również z potencjalnym klientem coachingu.

Coach z kolei pracuje klientem, który jest stabilny emocjonalnie, poszukuje jednak swojej drogi rozwoju, możliwości zmiany, zwiększenia motywacji, odnalezienia celów i sposobów ich realizacji. Coach pracuje z klientem „tu i teraz” i na tym co ma się wydarzyć przyszłości. Koncentracja jest na rozwiązaniach, celach i rozwoju osobistym klienta. Relacja pomiędzy klientem a coachem ma charakter „partnerstwa”, w której coach jest ekspertem od metody coachingu, a klient jest ekspertem od siebie samego.

Dosyć istotną różnicą pomiędzy psychoterapeutą a coachem jest również wspomniana wcześniej większa elastyczność psychoterapeuty tzn. z racji dłuższej ścieżki kształcenia i uzyskanych uprawnień posiada on w swoim repertuarze oddziaływań terapeutycznych metody pracy zarówno z klientami niestabilnymi emocjonalnie, zmagającymi się z poważnymi problemami jak i z osobami stabilnymi, poszukującymi dróg rozwoju osobistego. Odwrotna sytuacja nie powinna mieć miejsca tzn. coach nie jest przygotowany do pracy z osobami w poważnych kryzysach emocjonalnych i psychicznych i też nie powinien zapuszczać się w te rejony. Chyba, że jednocześnie jest psychoterapeutą lub też posiada wykształcenie psychologiczne dające podstawy pomocy psychologicznej.

Poniższy schemat obrazuje różnice i podobieństwa obu specjalności.



Źródło: opracowanie własne

Przed podjęciem decyzji do jakiego specjalisty się wybrać warto sprawdzić opinie na jego temat, ścieżkę kształcenia i doświadczenie. Cenną wskazówką jest również informacja czy dany specjalista poddaje swoją pracę superwizji czyli konsultacji swojej pracy z innym, bardziej doświadczonym psychoterapeutą czy coachem. Jeśli zarówno psychoterapeuta jak i coach wypadają pozytywnie w tym krótkim teście, to wybór specjalisty pozostaje kwestią subiektywnych preferencji i rezultatów jakie chcemy osiągnąć. Każdy wybór będzie dobry, bo jeśli wybierzemy coacha, a on dojdzie do wniosku, że wymagamy raczej wsparcia psychoterapeuty, to skieruje nas do niego (przynajmniej zgodnie z kodeksem etycznym zawodu coacha, powinien tak zrobić). Jeżeli zdecydujemy się na psychoterapeutę to też dobrze, gdyż będzie on gotowy wesprzeć nas w wielu obszarach. Ważne jest, aby w ogóle podjąć decyzję i zdecydować się na pierwszy krok, a później czuć się dobrze i bezpiecznie w relacji z danym specjalistą.

