

COACHING Y PSICOTERAPIA: APORTES Y LÍMITES DE AMBAS DISCIPLINAS

¿Qué diferencia un proceso de coaching de un proceso psicoterapéutico?
¿Es el coaching un “tipo” de terapia”? ¿Cómo saber si un coachee es sujeto
de coaching o es sujeto de procesos psicoterapéuticos? ¿Dónde está el límite
de una disciplina y otra? Los invitamos a estas y otras reflexiones en este
artículo sobre coaching y psicoterapia.



Por:
Alejandro Puentes
psicólogo, coach
ontológico,
psicoterapeuta en
análisis bioenergético
y **Horacio Rosas**,
psicólogo y
Terapeuta certificado
en la Escuela de
Bioenergética
de Chile y la
Florida Society
of Bioenergetic
Analysis.

Vivimos un momento trascendental para el ejercicio y profesión del coaching. Hoy la palabra coaching genera una serie de sensaciones y juicios encontrados, tanto positivos como negativos. Estos juicios son muchas veces fundados en la experiencia, otras tantas por la ignorancia tanto de los que reciben y por qué no decirlo, también de los que ejercen el ejercicio del coaching sin formación suficiente.

En **Fractal** creemos que una manera de honrar y cuidar el oficio que tanto queremos, es conocer los campos donde se mueve el coaching y cuáles son sus límites.

Delimitar un oficio lo hace más profesional, más ético para quienes lo ejercemos y comprensible para aquellos que aún no han tenido la experiencia de pasar por un buen proceso de coaching y para aquellos que pudieran solicitar un servicio como este. Desde el lenguaje del coaching ontológico, proponemos informar cuál es la oferta de este oficio.

Desde que apareció el coaching como disciplina, ha habido una eterna discusión frente a los procesos psicoterapéuticos (o psicológicos). Proponemos enfrentar la discusión que delimita una psicoterapia frente a un proceso de coaching.

**¿Qué diferencia un proceso de coaching de un proceso psicoterapéutico?
¿Es el coaching un “tipo” de terapia”? ¿Cómo saber si un coachee es sujeto de coaching o es sujeto de procesos psicoterapéuticos? ¿Dónde está el límite de una disciplina y otra?**

Creemos que estas preguntas son fundamentales de responder. Tenemos la fortuna de ser psicólogos y coaches que además hemos trabajado como docentes en diferentes escuelas de psicología. Tenemos la fortuna de ejercer el coaching desde hace más de 15 años y vemos en ambas disciplinas una cierta arrogancia. Sinceramente, creemos que el coaching debe con urgencia conocer elementos de la psicología clínica y la psicología puede y debe aprender también de las nuevas corrientes y aires frescos que propone el coaching en una relación de trabajo individual y grupal.

En Fractal proponemos en todos los niveles de nuestra formación (Certificación en Coaching Integrado, CCI y nuestra especialización de Coaching de Vida) un énfasis a los límites y bordes del coaching y es maravilloso cómo esto alivia al ejercicio. Prepararnos en conocer conceptos como las estructuras de personalidad e ideas básicas de psicopatología para entender como aporta cada disciplina, es un elemento diferenciador que debe ser masificado, a nuestro juicio, a todas las escuelas.
Es un deber ético.



En este texto abordaremos la generalidad de las diferencias a través de estas preguntas:

Un asunto muy debatido hoy, ¿cuál es la diferencia entre una consulta psicológica y de coaching?

Quizás hay que partir de un poquito antes...y es desde dónde nacen ambas disciplinas. El coaching deriva del aprendizaje, de un lugar desde donde un sujeto desea moverse de un lugar a otro y nosotros, los coaches, lo acompañaremos en este viaje. La psicología proviene del ámbito de la salud mental y el estudio científico de los procesos mentales. El lugar de encuentro es el desarrollo humano en salud, en otras palabras lo que experimentamos como el alma humana, tanto su sufrimiento como su expresión saludable. Si enfatizamos las diferencias, debemos saber que hay personas que no son sujetas de coaching. Los coaches debemos informarnos, saber soltar un proceso y derivar, en esto consiste un ejercicio profesional ético. Existen, en simple y no exento de discusión, tres niveles de funcionamiento en la personalidad humana: la que corresponde a la neurosis, la que corresponde a la psicosis y la que corresponde al límite entre ellas. Diferenciar entre ellas resulta fundamental. Partimos de la base que todos tenemos algo de neurosis...más baja o más alta, y la llamada "normalidad" es sólo teórico. Saber que en una consulta psicológica nos preguntamos por esas estructuras (u otras dependiendo de la corriente que el psicólogo siga) y en una sesión de coaching nos preguntamos por otras, es muy relevante.

¿Cuándo un coach debe derivar a un psicólogo?, ¿qué materias no son para un coach? Un tema relevante es la historia del coachee. Sobre todo si hacemos procesos, es fundamental conocer cuál es la "historia clínica" del coachee. ¿Ha estado en procesos terapéuticos? ¿Por qué? ¿Cuánto tiempo? ¿Ha tomado medicamentos? ¿Está tomando actualmente? ¿Por qué razones? ¿Cuál es el diagnóstico que tiene actualmente? ¿Cuál es el historial de salud general del coachee?

Son preguntas básicas que no necesariamente determinan una derivación, pero si en el buen ejercicio de un proceso de coaching existe un desborde emocional importante y permanente, sensación de que el coachee se fusiona con el coach y se dificulta la relación, discursos que tienen poca coherencia, ausencia de vitalidad, tristeza, agresiones o temores profundos, entre muchos otros, son elementos a tomar en consideración para incluir a un psicólogo o a un psiquiatra si fuese necesario. Desde el lenguaje del coaching ontológico debemos ser muy conscientes del quiebre ontológico del paciente. Reconocer principalmente que si el quiebre no se puede "resolver" con el mapa que el Coaching Ontológico propone, es un imperativo ético poder declararse incompetente. Eso le hace bien al coachee, a nosotros como coach y a nuestro oficio.

¿Qué aporte puede hacer esta disciplina, la psicología, al coaching?

¡Muchos aportes! La psicología lleva muchos años en aportar a la comprensión del ser humano y su interacción con otros. Conocer las diferentes estructuras de personalidad o de carácter (desde la psicoterapia corporal y la bioenergética) y cómo impactan en el desarrollo del adulto, por ejemplo, son elementos centrales para un coach. No necesariamente saber para aplicar, sino que para poder conocer el límite y poder derivar. Creo que hoy el trabajo multidisciplinario es relevante. Que un coach tenga a la mano a algún psicólogo para consultar o derivar, así como los psicólogos tenemos psiquiatras, es muy relevante. Los que ejercemos psicoterapia tenemos dos obligaciones éticas: supervisar nuestros casos y estar continuamente en terapia.

Creemos que es una práctica que también debiera tener una persona que se dedica al ejercicio continuo de coaching.

¿El Coaching, qué puede aportar a la psicología? ¿Pueden complementarse estas disciplinas?

Puede aportar mucho y complementarse. En nuestra experiencia de docencia, cuando instalamos en las universidades los mapas del Coaching Ontológico, aparece un mundo nuevo a los alumnos, sobre todo al poner en un lugar más concreto todo aquello que tiene que ver con la filosofía del lenguaje y el mundo emocional. Por ejemplo, trabajar la reconstrucción lingüística de las emociones, o los actos del habla, las declaraciones y juicios sirven mucho. Cuando se trabaja en ese contexto, es muy útil para un psicólogo trabajar con los mapas ontológicos.

Actualmente **Fractal** cuenta con una especialización en Coaching de Vida, donde entregamos nuevos mapas, de diferentes disciplinas que se complementan con las del coaching ontológico. Nuestra especialización pone mucha fuerza a mapas de la psicoterapia, de la antroposofía (donde miramos los ciclos biográficos del ser humano) y, por supuesto, el Análisis Bioenergético, donde el cuerpo tiene tanto que aportar al mundo terapéutico y del coaching. Particularmente desde los mapas psicoterapéuticos, profundizar en las estructuras de personalidad sirve mucho para poder ejercer esta disciplina desde lo bello que es, pero con una responsabilidad ética que exige el mundo de hoy. ■