Терапия или коучинг: разница имеет значение?

В какой-то момент во взрослых романтических отношениях вам будет больно. Возможно, вы поймете, что нуждаетесь в объективном мнении со стороны, другого человека, который находится вне отношений, чтобы помочь вам пройти через это.
И нет, друзья и члены семьи не являются хорошим выбором. Они часто являются наихудшим выбором в вопросе отношений.
Итак, вы понимаете, что хотите обратиться к профессионалу.
Но с чего начать?
Два основных специалиста, которых люди выбирают, чтобы помочь им с их проблемами в отношениях, - это психотерапевты (психологи-консультанты) и коучи (тренеры).
В чем же разница?
Безусловно, решение о том, к кому обратиться, полностью зависит от того, чего вы хотите и в чем нуждаетесь. Собираетесь проработать детскую травму или же просто хотите узнать, как лучше общаться со второй половинкой? Вы хотите наставника, у которого успешный брак (он может быть как психотерапевтом, так и коучем), или вы хотите, чтобы наставник научил вас работать с собственными проблемами для расширения личных возможностей?

Ваше намерение и желаемый результат - это самый основной критерий.
В первую очередь выясните, почему вам нужна помощь, с чем вам нужно поработать, а затем уже ищите подходящего специалиста.
В этой статье мы хотим предложить вам несколько ключевых моментов относительно разницы между психотерапевтом и коучем. Понимание разницы может помочь вам сделать правильный выбор.
Во-первых, давайте разберемся в нескольких терминах и во времени, которое тратится на получение соответствующего образования.
Психиатр – врач, специализирующийся на диагностике и лечении психических заболеваний. Этот человек тратит много лет на получение основного образования, а затем следует несколько лет интернатуры. Они могут диагностировать заболевания и назначать лекарства.
Психолог – эксперт или специалист в области психологии (по версии Google). Этот человек обычно имеет высшее образование по этой специальности, а нередко и ученую степень. Также имеет обширную практику в изучении людей. Они обучены психологическим тестам, могут диагностировать определенные заболевания, но не могут назначать лекарства.
Психотерапевт (терапевт) - человек, который лечит психические расстройства психологическими, а не медицинскими средствами (по версии Google). Они могут диагностировать, но не назначать лекарства. В психотерапии существует бесконечное количество методов, таких как эмпатийное консультирование, гештальт, соматическое переживание, хакоми, психоанализ, гипноз, терапия первичного крика, внутренние семейные системы и т. д.
Коуч (тренер) – персональный тренер/тьютор, который предоставляет частное или специализированное обучение (по версии Google). Коучи часто берут большую плату, чем терапевты или психологи, а иногда и больше, чем врачи. Опять же, существует большое количество различных типов коучинга: коучинг отношений, коучинг жизни, бизнес-коучинг и т.д.

Разница между психотерапией и коучингом вкратце:

Психотерапия (Терапия)

В целом, психотерапия - это долгосрочное решение, используемое для лечения детских и взрослых травм, расстройств психики (психических заболеваний) и различных диагнозов, найденных в DSM (руководство по симптомам психических расстройств). Это основная рекомендация для лечения тревоги, депрессии и зависимости. Терапию также используют нормальные здоровые люди с обычными повседневными проблемами и заботами. Часто терапевт представляется, как приятный слушающий друг, который принимает вас независимо от того, что вы делаете.

Коучинг

Как правило, коучинг ориентирован на результаты, ориентирован на будущее и нацелен на решение ваших проблем, чтобы вывести вас на следующий уровень вашей жизни. Это шаги для достижения вашей цели. Обычно он занимает короткий срок 3-6 месяцев, хотя люди могут заниматься с коучами в течение многих лет. Часто коуча можно сравнить со спортивным тренером, заставляющем вас тренироваться, заставляющем вас нести ответственность и подбадривающем вас, чтобы помочь вам достичь ваших целей.

А теперь более подробно о психотерапии и коучинге, включая плюсы и минусы обоих.

Психотерапия

Часто занимает больше времени
Медленные постепенные изменения
Имеет дело с более хроническими проблемами, такими как беспокойство и депрессия
Имеет гораздо более высокий уровень подготовки (2-3 года, более длительное клиническое обучение)
Серьезнее регулируется и сложно получить профессиональную лицензию (часто 1000-5000 контролируемых клинических часов в зависимости от государственных требований).
Обучение помогает понять более глубинную психологию
Фокусируется на травмах прошлого
Поможет пережить опыт безусловной любви, если не было одного или обоих родителей
Помогает людям найти контакт со своими чувствами и эмоциями
Для работы по типу «привязанность» психотерапия более эффективна, чем коучинг
Ориентирована на работу с «жертвами». Часто терапевт выполняет роль спасителя.
Поддерживает модель треугольника
Дает больше поддержки, чем вызовов
Может полагаться на неточные истории и воспоминания, которые могут составлять лишь часть общей картины
Пытается найти «ресурс» в теле человека

Плохая терапия:

Превращается в чаепитие
Обретение любящего друга вместо того, чтобы учить человека, как создавать свои собственные безопасные, любящие отношения.
Чрезмерно поддерживает модель жертвы
Просит пересказывать историю снова и снова, что еще больше встраивает травму в мозг пациента
Не бросает достаточный вызов вам и вашей истории

Хорошая терапия:

Может помочь вам, наконец, почувствовать себя в безопасности в собственном теле
Длительная терапия может помочь вам получить опыт безопасной привязанности, которую вы, возможно, недополучили в детстве (это долгосрочная работа)
Может помочь вам чередовать пожизненную травму и получить власть над болью прошлого или травмой
Исходит от человека, который имеет большой жизненный опыт и подготовку
Психотерапевт не прячется за стеной, как в психоанализе (если только это не психоанализ)
Хороший терапевт - это как великий наставник или родитель, любящий вас сквозь все жизненные испытания

Коучинг

Ориентирован на результат, ставит цели и сроки их выполнения
Учит конкретным навыкам, которые клиент может повторить самостоятельно
Формирует новые привычки
Работает с ограничивающими убеждениями и пытается помочь человеку написать новую историю
Верит в личный потенциал
Сессии короткие, и недостаток глубины может быть минусом
Часто работает на поверхности и не обращается к истокам поведения
В основном это интеллектуальная работа
Не может эффективно работать с травмой и не занимается этим
Работает с "мотивацией", подталкивая человека и поддерживая
Стоит дороже
Здесь больше вызовов, чем поддержки
Меньше про чувства и больше про действия и результат

Плохой коучинг:

Это как пластырь для более глубоких проблем
Никогда не доходит до корня проблемы
Практикуется людьми, которые имеют мало опыта или подготовки
Пытается подбодрить вас и предлагает упрощенные советы, типа «просто будьте благодарны»
Просто не работает

Хороший коучинг:

Приносит результаты
Делает вас ответственным за ваши цели и мечты
Остается сосредоточенным на желаемом результате и может помочь вам справиться с ментальными блоками на этом пути
Бросает вам вызов и поддерживает вас
Стоит своих денег, и вы, как клиент, это ощущаете
Хороший коуч - это тот, кто является для вас живым примером для подражания и достиг определенного уровня успеха, которого вы сами хотите достичь

Итак, важно помнить о том, чего вы хотите и в чем нуждаетесь. Также не стоит забывать, что психотерапия и коучинг часто прекрасно дополняют друг друга.

Сайт: www.псиблог.рф
Оригинальная статья: Jayson Gaddis - What Is The Difference Between Therapy And Coaching And Why Does It Matter? July 2017
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: unsplash.com
Ключевые слова: психотерапия, терапия, коучинг, хороший коучинг, плохой коучинг, мотивация

