

ALERTA: Coaching vs. Psicoterapia – O necessário limite a ser observado!

Com maior razão nas últimas duas décadas, muito se questiona sobre o limite de atuação de um *coach*, sobretudo quando se tem por comparação àquela reservada aos psicólogos. Este questionamento é muito salutar, não apenas e tão-somente para impedir o exercício de profissão regulamentada, mas – sobretudo – em defesa dos interesses dos próprios *coachees*.

Ao início, desde já se afirme com integral convicção: embora haja algumas similitudes, **os objetivos e os processos de *coaching* e de psicoterapia são muitos distintos**. Embora ambos se dediquem, grosso modo, ao aprimoramento do ser humano, é preciso guardar cautela e traçar o limite que separa a atuação de um *coach* e a atuação de um psicólogo – esta condição é de vital importância, sendo relevante estabelecer critérios objetivos que dirimam, por fim, esta questão.

Para que se compreenda, pois, a distinção entre o processo de *coaching* e de psicoterapia, entendo por oportuno defini-los, mesmo que em breve notícia, antes de enfrentarmos nosso propósito.

Trata-se o *coaching* de metodologia por meio da qual se busca gerenciar as habilidades do *coachee* e direcioná-las à consecução de um determinado escopo. As ferramentas e técnicas aplicadas visam, de forma objetiva, o aprimoramento do potencial humano, capacitando o *coachee* ao autoconhecimento, auxiliando-o no desenvolvimento de sua inteligência emocional e resiliência, apresentando técnicas de gestão de tempo e organizando o planejamento de metas, dentre outros benefícios.

Perceba-se, a atuação do *coach* conserva foco no estado presente do *coachee* e atua no sentido de potencializar sua capacidade de organizar seu futuro por meio de objetivos específicos e mensuráveis; por conseguinte, não se trará de processo de cura.

Já a psicoterapia, ato privativo de psicólogos, tem por maior – mas não única – razão o tratamento de distúrbios e transtornos mentais. Inclusive, os profissionais conservam a habilidade de ingressar, no decorrer do procedimento psicoterapêutico, em questões pretéritas e profundas da vida de seus pacientes e – após psicodiagnóstico – empregar sobre os mesmos técnicas capazes de fazê-los administrar ou superar desajustes e perturbações da psique.

Evidente que a psicoterapia segue muito além destas breves considerações, mas o propósito da presente manifestação não é o de enfrentá-las de modo absoluto, bastando que seja vinculada a ideia de cura ou de o quanto mais perto dela possa se chegar.

Por que, então, há certa confusão entre *coaching* e psicoterapia? A resposta é simples: porque ambos processos atingem o íntimo das pessoas e as fazem conhecer a si mesmas, a ponderar e refletir sobre suas próprias vidas, a reconhecer e enfrentar – se caso – os temores que porventura tenham e reprogramar suas condutas. O desígnio de ambos processos é determinar o crescimento humano e promover o avanço de uma vida com mais qualidade.

Quais, pois, as diferenças fundamentais estabelecidas – e que devem ser observadas, entre a atuação de um *coach* e de um psicoterapeuta? Para facilitar a necessária compreensão, buscamos tratar das principais distinções de forma esquemática:

COACHING	PSICOTERAPIA - PSICOLOGIA
Profissão ainda não regulamentada	A profissão de psicólogo é regulamentada pela Lei 4.119/62
É uma abordagem pragmática direcionada a objetivos específicos	É uma abordagem clínica direcionada ao tratamento de distúrbios emocionais
Auxilia cliente funcional a ser mais funcional	Auxilia paciente disfuncional a se tornar funcional
Busca a possibilidade de desenvolvimento humano	Busca a razão (o porquê) de uma determinada disfunção ou transtorno
Explora habilidades e potencialidades	Explora emoções e sentimentos relacionados a medos e sofrimento
Tem foco em possíveis soluções para o futuro	Tem foco em situações pretéritas relacionadas ao sofrimento
É uma prática proativa - busca se antecipar a possíveis problemas	É uma prática reativa - explora problemas já existentes
Não se concentra no problema do <i>coachee</i> e sim em seus recursos	Concentra-se no problema para a partir deste busca superá-lo
Reforça novos comportamentos e atitudes	Reforça a superação por meio do enfrentamento da emoção
O período do processo de coaching é determinado	O período do processo de psicoterapia dificilmente é determinado
O resultado é específico e relacionado às metas estabelecidas	O resultado é mais abrangente e repercute de um espectro mais amplo

Há, por certo, outras tantas distinções, mas cremos ser estas as mais agudas.

Perceba-se, tanto o *coaching* como a psicoterapia balizam suas ações na mudança comportamental do indivíduo e por esta razão é que alguns *coaches* acabam por ingressar em seara restrita àqueles profissionais formados em psicologia – não se olvidando a psiquiatria.

Aos *coaches* se recomenda cautela, não apenas pela possibilidade de vir a exercer atos privativos de profissão regulamentada, mas principalmente para que não ingresse na psique humana e acabe por provocar malefícios ao *coachee* ou agravar condição de desequilíbrio emocional.

Aos *coachees* se recomenda cautela maior ainda, seja quanto à escolha do processo ao qual pretende se submeter, seja na eleição do profissional ao qual confiará referido processo.

Um profissional não habilitado ou pouco preparado poderá, certamente, provocar um dano irreparável em desfavor daquele sob sua orientação e, ao invés de ampará-lo em busca do aprimoramento pessoal e profissional, poderá – além de frustrar suas expectativas – guiá-lo por onde não deveria seguir.

Neste aspecto, uma ressalva, qual seja: não compete ao *coach* estabelecer as metas de seus clientes (como chegamos a observar) e sim propiciar que o próprio *coachee* as determine, auxiliando-o – de modo técnico – a organizar seu caminho em direção ao atingimento de seus objetivos. *Coach* é mero instrumento à disposição daqueles que não sabem qual caminho percorrer, pois muitas vezes sequer sabem onde querem chegar; *coach* é meio.

Eis a importância do *coachee* confiar seu “treinamento” a profissionais solidamente capacitados e reconhecidos por seu comprometimento ético, a profissionais que sabem reconhecer o limite entre o *coaching* e a psicoterapia, tutelando e garantindo o bem-estar e a segurança emocional do ser humano.

Reconhecer o *coach* até que momento pode seguir é medida de segurança que se impõe; reconhecer o *coach* as ferramentas e técnicas a serem utilizadas é medida de eficácia a ser observada e, reconhecer o *coach* a eventual necessidade de interrupção do “treinamento” e encaminhamento do *coachee* a psicoterapeuta, é medida de maior acerto.

Hão sim os *coaches* de empregar técnicas e ferramentas científicas, jamais olvidando qualquer oportunidade para que os *coachees*, por si só, tenham condições de reprogramar comportamentos, estabelecer metas factíveis e mensuráveis e desenvolver atividades voltadas ao atingimento destas. Entretanto – enquanto a profissão de *coach* ainda pende de

regulamentação¹ – de se ter extremada cautela em seu exercício e, independentemente de qualquer amparo legal, de se ter responsabilidade.

Em suma, *coaching* não é psicoterapia; *coach* não é psicólogo e *coachee* não é paciente, razão pela qual recomenda-se aos *coaches* que busquem a capacitação adequada e atuem no limite destas.

Em nossa próxima manifestação trataremos mais especificamente do *coaching* jurídico, oportunidade na qual consideraremos seus aspectos específicos e abordaremos importantes recomendações sobre esta atividade e os profissionais que a desenvolvem.

Esperamos ter contribuído. Até o próximo artigo da Comissão Especial de Coaching Jurídico da Ordem dos Advogados do Brasil – Seção de São Paulo.

Fernando Borges Vieira

Conselheiro Secional da OAB/SP

Presidente da Comissão Especial de Coaching Jurídico da OAB/SP

¹ Tramita no Senado Federal sugestão de projeto, de iniciativa popular, para criminalizar a atividade do *coach*. A sugestão legislativa (SUG 26/2019) tramita perante a Comissão de Direitos Humanos e Legislação Participativa (CDH). A relatoria é do senador Paulo Paim (PT-RS), ainda pendente de análise. Fonte: Agência Senado (<https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2019/05/23/criminalizacao-ou-regulamentacao-do-coaching-esta-em-discussao-no-senado>)