

## 20-lecie Deklaracji Strasburskiej – jej znaczenie dla psychoterapii polskiej i europejskiej

Podpisana została w 1990 roku przez wiodących psychoterapeutów europejskich. Stanowi kamień węgielny psychoterapii europejskiej i daje wykładnię podstaw psychoterapii jako zawodu i psychoterapii jako dyscypliny naukowej.

Obecnie w oparciu o nią działa 120 tysięcy europejskich psychoterapeutów z 41 krajów, zrzeszonych w Europejskim Towarzystwie Psychoterapii (EAP). Treść Deklaracji wskazuje, że nasz zawód jest wolnym zawodem, czyli praktykuje się go samodzielnie, z pełną osobistą odpowiedzialnością.

Oznacza to, że psychoterapeuta w swoich decyzjach zawodowych musi być suwerenny i nie może podlegać, w wymiarze merytorycznym, przedstawicielom innych zawodów, np. lekarzom, psychologom czy pedagogom. Jedynie superwizor psychoterapii może, a niekiedy powinien, ingerować w proces leczenia prowadzonego przez psychoterapeutę.

Kształcenie w zawodzie psychoterapeuty przebiega na poziomie podyplomowym i jest oparte na wiedzy naukowej. Psychoterapia jako dyscyplina naukowa czerpie z wielu nauk podstawowych, zarówno społecznych, humanistycznych jak i przyrodniczych, wzajemnie nieredukowalnych. Dlatego jest zarazem nauką nomotetyczną i idiograficzną, korzystającą z badań ilościowych i jakościowych, równoprawnych i wzajemnie się uzupełniających. I bez studiów przypadku Freuda, i bez statystycznych metaanaliz badań nad skutecznością, psychoterapia nie była by tym, czym jest obecnie.

Natura psychoterapii jako dyscypliny naukowej przesądza też o podstawach jej kształcenia. Gdzie wymóg, by psychoterapeuta miał początkowe wykształcenie w naukach społecznych lub humanistycznych, uwzględnia znaczenie, jakie dla psychoterapii ma i psychologia, i socjologia, i filozofia, i antropologia i wiele innych obszarów wiedzy o człowieku.

Podkreślona jest też wartość różnorodności kierunków psychoterapeutycznych jako wymiar, który należy chronić i wspierać. Jak wiemy z badań empirycznych, różnorodność podejść daje pacjentom możliwość znalezienia takiego sposobu prowadzenia psychoterapii, jaki będzie dla nich najbardziej pomocny. Zaś znajomość innych, niż osobiście uprawiany, kierunków psychoterapeutycznych jest koniecznym elementem kształcenia psychoterapeuty.

Deklaracja wskazuje także, jakie komponenty w wyszkoleniu psychoterapeuty są niezbędne. Pierwszym z nich jest psychoterapia własna lub jej ekwiwalent, właściwy dla danego kierunku psychoterapii, nazywane doświadczeniem własnym (self-experience).

Obowiązek obszernej własnej psychoterapii najbardziej wyróżnia zawód psychoterapeuty spośród innych zawodów operujących w dziedzinie zdrowia psychicznego; psychiatry, psychologa, seksuologa czy „terapeuty”. Własna psychoterapia pełni szereg funkcji:

1. Umożliwia i pomaga przyszłemu psychoterapeucie przepracowanie tych wymiarów osobowości, które mogłyby być destrukcyjne dla pacjentów. Przyczynia się zatem do zwiększenia bezpieczeństwa pacjentów i chronienia ich przed nadużyciami ze strony psychoterapeutów.
2. Pomaga rozpoznać własne ograniczenia.
3. Pomaga rozpoznawać, jakiego rodzaju wpływ wywiera na inne osoby, a to umożliwia świadome budowanie i monitorowanie relacji terapeutycznej i sojuszu terapeutycznego – empirycznie potwierdzonych czynników skuteczności psychoterapeutycznej.

4. Leczy psychoterapeutę, jak dowodzą badania, prowadząc do rozwoju osobistego i poprawy w jego osobistych trudnościach.
5. Daje psychoterapeucie doświadczenie roli pacjenta. Wiemy z doświadczenia, jak pouczające jest takie doświadczenie dla personelu leczącego i do jakich wynaturzeń, np. w służbie zdrowia, prowadzi jego brak.
6. Daje psychoterapeucie namacalne osobiste doświadczenie jak oddziałuje wybrany przez niego kierunek psychoterapii. Jak wiadomo z badań nad psychoterapią z ostatnich dekad, ogromną część skuteczności psychoterapii generuje tzw. allegiance effect – przekonanie psychoterapeuty do stosowanych metod. Jest on kilkakrotnie większy od wpływu techniki specyficznej terapeutycznej.

Nie sposób więc przecenić roli, jaką w budowaniu skuteczności psychoterapeuty daje przeżycie danej odmiany psychoterapii na własnej skórze. Scharakteryzowane powyżej efekty własnej psychoterapii psychoterapeuty pozwalają też zrozumieć jak niebezpieczną dla pacjentów jest praktyka placówek szkoleniowych i opieki zdrowotnej pozwalających, by terapeuci pracowali z pacjentami nie przeszedłszy własnej solidnej psychoterapii.

Inne składowe treningu psychoterapeuty to szkolenie w teorii oraz szkolenie praktyczne w postaci praktyki superwizowanej i stażu klinicznego.

Polskie organizacje, które przyjęły Deklarację Strasburską to:

- Polski Instytut Psychoterapii Integratywnej
- Polska Federacja Psychoterapii
- Sekcja Naukowa Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego
- Instytut Terapii Gestalt
- Polskie Towarzystwo Psychoterapii Gestalt
- Polskie Stowarzyszenie NLPt
- Sekcja Psychoterapii Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich
- Polskie Towarzystwo Psychoterapii Integratywnej i Systemowej
- Polskie Towarzystwo Psychoterapii Integratywnej
- oraz indywidualni psychoterapeuci posiadający European Certificate of Psychotherapy – około 170 psychoterapeutów.

### ***Strasbourg Declaration***

1. *Psychoterapia jest niezależną dyscypliną naukową praktykowaną jako niezależny, wolny zawód.*
2. *Szkolenie w psychoterapii przebiega na zaawansowanym, kwalifikowanym poziomie naukowym.*
3. *Gwarantuje się i zabezpiecza różnorodność podejść psychoterapeutycznych.*
4. *Pełne szkolenie psychoterapeutyczne obejmuje teorię, doświadczenie osobiste (self-experience) oraz praktykę pod superwizją. Nabywana jest odpowiednia wiedza o różnorodnych metodach psychoterapeutycznych.*
5. *Do szkolenia w psychoterapii droga wiedzie poprzez rozmaite wykształcenie początkowe, w szczególności poprzez nauki humanistyczne i społeczne.*

***Strasbourg, October 21st, 1990***