

# Jak wybrać dobrego psychoterapeuty

## Kim jest psychoterapeuta w Polsce

---

Psychoterapeuta to wysoko wykwalifikowany specjalista, który po studiach magisterskich lub medycznych (np. psychologii, socjologii, teologii, pedagogice, matematyce, medycynie etc) przeszedł co najmniej 4- letnie szkolenie, trwające nie mniej niż 1200 godzin, obejmujące własną psychoterapię, praktykę pod superwizją, staż kliniczny i przedmioty specyficzne dla psychoterapii (np. diagnoza nozologiczna i psychoterapeutyczna, psychopatologia, etyka psychoterapeuty, medyczne podstawy psychoterapii, metody interwencji psychoterapeutycznych itd).

Psychoterapeuta jest jednocześnie członkiem jednego z około 20 towarzystw psychoterapeutycznych działających w Polsce (Polska Rada Psychoterapii). Są one zrzeszone w macierzystych organizacjach międzynarodowych lub europejskich (np. European Association for Psychotherapy, International Psychoanalytical Association czy European Association for Neuro-Linguistic Psychotherapy). Stowarzyszenie ręczy za jego pracę.

Obecnie trwają prace legislacyjne nad ustawowym uznaniem stanu faktycznego polskiej psychoterapii.

## Zgłoś się do psychoterapeuty, a nie przedstawiciela innego zawodu

---

Jest wiele profesji związanych ze zdrowiem, zdrowiem psychicznym i pomocą psychologiczną. Wiele osób myli psychoterapeuty z psychologiem, psychiatrą, neurologiem czy fizjoterapeutą.

Psychoterapia jest zawodem odrębnym, wymagającym specyficznego wieloletniego przygotowania i wykonywanym według określonych reguł.

## Nie każdy, kto się podaje za psychoterapeuty, nim jest

---

Psychoterapia jest stosunkowo młodym zawodem i przez to nie dość znanym opinii publicznej. Często też media podają błędne informacje na temat psychoterapii i zawodu psychoterapeuty.

Warto pamiętać, że wyróżnia go spośród innych podobnych (psycholog, psychiatra) to, że adept musi przejść własną psychoterapię i specyficzne szkolenie po studiach, trwające co najmniej 4 lata.

Według standardów europejskich szkolenie po studiach wynosi co najmniej 1400 godzin. Istotne miejsce zajmuje praktyka pod superwizją i przedmioty specyficzne dla psychoterapii. W specjalistycznych stowarzyszeniach psychoterapeutycznych wymagany jest zwykle dłuższy okres kształcenia, w praktyce wynosi tam często 7-10 lat.

Łatwo zatem zrozumieć, że jeśli za psychoterapeuty podaje się ktoś, kto właśnie skończył studia magisterskie, specjalizację lekarską czy specjalizację w psychologii klinicznej, a nie wspomniane wieloletnie szkolenie – nie może nim być. Nie jest też psychoterapeutą ktoś, kto skończył jedynie 2- letnie studia podyplomowe, czy podobne częściowe przeszkolenie.

## Certyfikat psychoterapeuty

---

Jest dokumentem wydawanym przez stowarzyszenia psychoterapeutyczne. Potwierdza, że dany psychoterapeuta ukończył szkolenie w modelu właściwym dla danej odmiany psychoterapii (np. psychoanalitycznej, integratywnej czy systemowej), jego umiejętności zostały zweryfikowane, respektuje kodeks etyczny psychoterapeuty macierzystego stowarzyszenia, a jego praca podlega różnym formom kontroli za strony tej organizacji.

W Polsce jest obecnie około 20 specjalistycznych stowarzyszeń psychoterapeutycznych powiązanych z organizacjami międzynarodowymi, kształcących na wysokim poziomie. Bądź ostrożny, gdy przedstawiciel jakiegoś stowarzyszenia próbuje dyskredytować inne stowarzyszenie albo twierdzi, że tylko certyfikaty jednego lub dwóch stowarzyszeń są wiarygodne. Etycznie postępujący psychoterapeuci nie deprecjonują innych psychoterapeutów.

## Czy psychoterapeuta to tylko ktoś, kto ma certyfikat Polskiego Towarzystwa Psychologicznego lub Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego?

---

Nie.

Te dwie organizacje zawodowe były jedynymi stowarzyszeniami zrzeszającymi psychologów, psychiatrów a także psychoterapeutów, które tolerowały władze przed rokiem 1989. Po zmianie ustroju w Polsce powstały liczne profesjonalne stowarzyszenia psychoterapeutyczne, afiliowane w renomowanych organizacjach międzynarodowych, kształcące w zawodzie psychoterapeuty zgodnie ze standardami europejskimi. Większość z nich jest zrzeszona w Polskiej Radzie Psychoterapii.

Wspomniane dwie organizacje są jednak jedynymi uznawanymi przez NFZ, dlatego polscy pacjenci zasadniczo nie mają dostępu do refundowanej psychoterapii prowadzonej przez specjalistów wyszkolonych przez stowarzyszenia stricte psychoterapeutyczne.

## Jaki rodzaj psychoterapii

---

Na świecie jest praktykowanych około 200 kierunków (modalności) psychoterapii. Są one wyróżniane ze względu na teorię (np. psychoanaliza), twórcę (Erickson), lub status klientów (terapia rodzin).

W Polsce dotychczas są praktykowane głównie następujące modalności: analiza transakcyjna, EMDR, Gestalt, psychodrama, NLPT, hipnoterapia, terapia ericksonowska, terapia poprzez ciało, psychosomatoterapia, psychoanaliza i psychoterapia analityczna, psychoterapia ukierunkowana na rozwiązanie, psychoanaliza Lacanowska psychoanaliza grupowa, psychoterapia psychodynamiczna, psychoterapia zorientowana na proces, terapia jungowska, psychoterapia integratywna, psychoterapia integratywna chrześcijańska, terapia integracyjna, terapia poznawczo-behawioralna, terapia behawioralna, psychoterapia systemowa, terapia rodzin oraz psychoterapia eklektyczna. Z pewnością owych modalności będzie przybywać.

Konsultujący Cię psychoterapeuta może zalecić odpowiednią dla twoich kłopotów organizacyjną formę psychoterapii: indywidualną, małżeńską, rodzinną czy grupową.

Przedstawiciele różnych kierunków często toczą spory o wyższość jednych psychoterapii nad innymi. Warto pamiętać o tym, że jak wskazują badania naukowe, nie ma jednej psychoterapii pomocnej dla wszystkich pacjentów i problemów, a skuteczność psychoterapeuty bardziej zależy od jego cech osobistych niż praktykowanego podejścia psychoterapeutycznego. Dlatego w interesie pacjentów leży dostęp do różnych rodzajów psychoterapii i możliwość wyboru psychoterapeuty.

## Skorzystaj z doświadczeń innych osób

---

Zapytaj znajomych, członków rodziny, przyjaciół, którzy korzystali z psychoterapii. Zapytaj znajomych psychoterapeutów albo lekarzy. Najlepiej tych, których ty cenisz – odpowiedni dla Ciebie ludzie zwykle polecają odpowiednich ludzi. Zapytaj osoby z rodziny albo z kręgów towarzyskich, najlepiej takich, którzy nie mają osobistego interesu w poleceniu kogoś. Nie idź na terapię do osoby, z którą utrzymujesz kontakty towarzyskie. Tym niemniej, poczta pantoflowa jest bardzo dobrym źródłem informacji.<sup>[1]</sup><sup>[SEP]</sup>

## Oficjalne źródła informacji

---

Możesz korzystać z książki telefonicznej, Internetu, ogłoszeń w mediach, stron internetowych stowarzyszeń psychoterapeutycznych. Musisz jednak pamiętać, że każdy może w tych mediach napisać na swój temat co chce. Fora internetowe, gdzie konsumenci psychoterapii wymieniają uwagi, są dosyć miarodajne, ale mało jest na nich informacji o terapeutach. Jeśli jakiś terapeuta jest polecany przez różne osoby i źródła, jest to już bardzo istotna informacja.

## Nie wszystko złoto co się świeci

---

Weź pod uwagę, że psychoterapeuta jest zobowiązany do przestrzegania pewnych zasad w reklamowaniu się. Powinien rzeczowo i rzetelnie opisać swoją ofertę oraz kwalifikacje. Jeżeli pisze o sobie że jest najlepszy, to masz niemal pewność trafienia na kogoś, kto wcale nie jest psychoterapeutą. Jeżeli ktoś nie podaje swojego przygotowania zawodowego, albo podaje w taki sposób, że czytelnik nie może sam ocenić informacji (np. szkoliłam się u Aarona Becka) – bądź ostrożny.

Opis kwalifikacji oznacza informację gdzie, w jakim zakresie, z jakim rezultatem ktoś się szkolił. Udział w jednodniowym warsztacie renomowanego nauczyciela może nie mieć nic wspólnego z pełnym przygotowaniem do zawodu. Instytucje szkolące psychoterapeutów zamieszczają na swoich stronach informacje o psychoterapeutach, którzy uzyskali u nich uprawnienia.

Bądź też ostrożny z terapeutami, którzy dużo prezentują się mediach takich jak telewizja czy ilustrowane magazyny, epatując swoim życiem rodzinnym czy wypowiadając się na tematy, w których nie są profesjonalistami. Co prawda tylko towarzystwa psychoanalityczne bardzo rygorystycznie formułują wymóg by psychoterapeuta był anonimowy, ale większość szkół psychoterapeutycznych podziela oczekiwanie pewnej powściągliwości w autoprezentacji.

Czy psychoterapeuta znany albo mający całą ścianę certyfikatów i dyplomów będzie lepszy od nieznanego? Niekoniecznie. Pewne badania wykazały, że często młodzi entuzjastyczni terapeuci osiągnęli lepsze rezultaty niż ich doświadczeni koledzy. Co więcej, jest wielu dobrych, a bardzo skromnie się prezentujących psychoterapeutów.

Czy psychoterapeuta z metropolii będzie lepszy od psychoterapeuty z prowincji? Szkolą się w tych samych ośrodkach, więc prawdopodobnie jedynym czym się będą różnić to wysokością opłat za terapię.<sup>[1]</sup><sup>[SEP]</sup>

## Zebrałeś informacje. Czas na działanie.

---

Nawet polecany przez wielu ludzi i bardzo dobry terapeuta może nie być odpowiedni dla ciebie. Dlaczego? Podobnie jak jest z przyjaciółmi. Możecie zwyczajnie do siebie nie pasować. Koniecznie przeprowadź rozmowę

osobistą, sprawdź jak się z nim/nią czujesz. W końcu w terapii omawia się to, co trudne i bolesne. Musisz więc mieć do terapeuty zaufanie.

Warto porozmawiać z więcej niż z jednym psychoterapeutą i wybrać tego, który ci najbardziej odpowiada. Najpierw porozmawiaj telefonicznie i przedstaw daczego poszukujesz pomocy. Zobacz, jak się czujesz w rozmowie, czy ta osoba cię przyciąga czy też nie.

Jeśli reagujesz pozytywnie, umów się na konsultację. Odpowiedz sobie na pytanie, czy z tym terapeutą jesteś w stanie otwarcie rozmawiać o swoich sprawach. Czy cię słucha i rozumie. Czy masz wrażenie, że pomaga ci dostrzec sprawy, których wcześniej nie byłeś świadomy. Czy sprawia wrażenie mądrej osoby, która cię rozumie jako człowieka, a nie tylko przez pryzmat swojej teorii.

## Po czym poznasz dobrego psychoterapeutę

---

To, jakim człowiekiem jest psychoterapeuta, jest ważniejsze od technik, jakie stosuje. Jeśli jest człowiekiem szczęśliwym i zadowolonym z życia, jest szansa, że potrafi w tym pomóc pacjentowi. Dobry terapeuta jest życzliwy, zainteresowany Tobą i tym, co Cię trapi. Szanuje Cię. Będzie odpowiadał na pytania dotyczące swojego przygotowania zawodowego i nie obrazi się, gdy go o to zapytasz.

Jeśli trzeba, otwarcie powie Ci co myśli, także jeśli jest to sprzeczne z Twoimi oczekiwaniami. To od niego masz szansę dowiedzieć się, jaka jest twoja sytuacja i jaki Ty jesteś, co nie zawsze może być przyjemne, ale jest niezbędne, jeśli chcesz coś zmienić.

Jest normalnym, żywym człowiekiem, zachowującym się jak inni ludzie. Często po rozmowie z nim nabierzesz nadziei albo doznasz ulgi.

## Czego dobry psychoterapeuta nie robi

---

Nie żąda wygórowanych stawek (zorientuj się, jakie są średnie stawki w twoim miejscu zamieszkania). Jeśli akurat nie ma wolnych miejsc skieruje Cię do innego psychoterapeuty. Nie obiecuje, że Cię na pewno wyleczy (w psychoterapii znacznie więcej zależy od pacjenta niż od psychoterapeuty) Nie próbuje Cię dopasować do swoich teorii czy ideologii, ani tym bardziej, religii. Nie narzuca ci światopoglądu. Nie proponuje kontaktów towarzyskich, biznesowych ani w żadnym wypadku, erotycznych. Nie oczekuje od Ciebie podziwu. Nie zaspokaja swoich potrzeb psychicznych Twoim kosztem. Nie demonstrowuje swojej prywatności przed Tobą. Nie poświęca się dla Ciebie. Nie pozwala sobą manipulować. Nie deprecjonuje Twojego poprzedniego psychoterapeuty.

## Jak oceniać kompetencje

---

Certyfikat psychoterapeuty jest właściwym dla tej profesji dokumentem stwierdzającym posiadanie kompetencji zawodowych. Ale możesz spotkać też dobrych psychoterapeutów- którzy nie mają certyfikatu.

Dyplomy i tytuły naukowe są oczywiście cenne, ale nie gwarantują, że ktoś skutecznie prowadzi psychoterapię. Tytuły akademickie obrazują wysiłek włożony w karierę naukową, która jest czymś odmiennym od czasochłonnego nabywania doświadczenia psychoterapeutycznego. Istotna dla pacjentów jest przynależność psychoterapeuty do stowarzyszeń zawodowych, które wymagają stosowania się do standardów praktyki. Jeśli psychoterapeuta jest członkiem towarzystwa psychoterapeutycznego oznacza to, że nie jest anonimowy, a jakaś organizacja poręcza za jakość jego usług. Choć nikt i nic nie może ochronić przed nieetycznymi działaniami psychoterapeuty, to pacjent nieetycznie potraktowany przez swojego psychoterapeutę może złożyć zażalenie do komisji dyscyplinarnej danego towarzystwa.

Warto podkreślić, że psychoterapeuci należący do mniejszych stowarzyszeń, w których wszyscy znają swoją pracę, dają większe gwarancje, że ich sposób prowadzenia psychoterapii podlega społecznej kontroli. Masowe organizacje już tej właściwości nie mają, choć na pewno też jest w nich wielu dobrych psychoterapeutów. Dobrze świadczy o psychoterapeucie jeśli ma prosperującą prywatną praktykę psychoterapeutyczną. To Cię upewnia, że ma coś wartościowego do zaoferowania, gdyż w prywatnej praktyce pacjenci „głosują na psychoterapeutę nogami”.

## Pytania, jakie możesz zadać psychoterapeucie

---

Jakie ukończył szkolenie w psychoterapii, gdzie, jak rozległe, w jakiej szkole psychoterapii. Czy przeszedł własną psychoterapię. Jakie studia ukończył. Czy superwizuje swoją pracę. Do jakich profesjonalnych organizacji należy. Jakie ma przygotowanie do psychoterapii problemów z jakimi się zgłaszasz. Jak długo prowadzi psychoterapię. Jaki rodzaj psychoterapii proponuje i dlaczego.

## Podsumowując

---

Wybierając psychoterapeutę kieruj się swoją intuicją i zdrowym rozsądkiem, bierz pod uwagę opinie osób wyleczonych i formalne kryteria kompetencji w zawodzie psychoterapeuty.