

Jak wybrać miejsce szkolenia w psychoterapii – rady dla kandydatów do zawodu psychoterapeuty

Praktyczne rady i refleksje dla kandydatów do zawodu psychoterapeuty i przydatny [spis kierunków psychoterapii i szkół psychoterapii w Polsce](#).

Wybór miejsca wyszkolenia w zawodzie psychoterapeuty oznacza dla kandydata zobowiązanie na co najmniej 4 lata, zainwestowanie czasu i pieniędzy i duży wysiłek organizacyjny. Dodatkowo praktycznie przesądza o kontekście społecznym, w jakim będzie funkcjonował przez wiele lat. Dlatego warto znaleźć miejsce, które i zapewni umiejętności na których oprze się być materialny, nauczy sposobu realizacji zawodu, który da spełnienie i satysfakcję, oraz które pozwoli nawiązać kontakty zawodowe z ludźmi o podobnym systemie wartości i z którymi chce się współpracować. Tu się tworzy podstawy życia zawodowego na wiele lat, więc im bardziej dopasowane do potrzeb, cech osobistych i motywacji kandydata będzie to miejsce, tym lepiej.

Co warto i co można brać pod uwagę

Czy program kształcenia spełnia standardy uznane w Polsce i w Europie

- W Polsce są dostępne całościowe i częściowe programy szkolenia w psychoterapii. Te pierwsze mają dać pełne kompetencje w zawodzie psychoterapeuty. Drugie – dają uzupełnienie lub udoskonalenie umiejętności.
- Całościowy program musi zawierać odpowiednią ilość następujących komponent:
 - psychoterapii własnej, zwanej czasem doświadczeniem własnym, self-experience, psychoterapią szkoleniową, analizą treningową itp.
 - szkolenia teoretycznego
 - szkolenia praktycznego
 - praktyki superwizowanej
 - superwizji
 - stażu klinicznego
- W Polsce mamy 3 rodzaje standardów całościowego wyszkolenia psychoterapeuty
 1. [Polskiej Rady Psychoterapii - uznany też przez Ministerstwo Zdrowia](#)
 2. [European Association for Psychotherapy, wyższy od standardów PRP](#)
 3. standardy poszczególnych kierunków psychoterapii, np. psychoanalizy, Gestalt, Integratywna, NLPt...
- Wybranie programu zgodnego ze standardami PRP lub EAP daje większe prawdopodobieństwo, że gdy psychoterapia zostanie uregulowana ustawowo, wyszkolenie w tym programie będzie uznane. Ale znajdziesz bardzo dobre i ciekawe programy niespełniające tych standardów, dla których warto podjąć ryzyko.
- Podsumowując: formalne kryteria to nie wszystko, ale dopasuj poziom ryzyka do twoich preferencji

Koncepcja teoretyczna realizowana w programie szkoleniowym

- Istnieje duża liczba modeli psychoterapii – teorii i odpowiadającej jej praktyki. Warto poszukać takiej, która będzie zgodna z twoimi intuicjami, filozofią osobistą i preferencjami teoretycznymi. Skoro, jak wskazują badania, dobór pacjent – terapeuta determinuje skuteczność psychoterapii, prawdopodobnie analogicznie będzie w przypadku doboru szkolenia w psychoterapii.

Szkoła eklektyczna czy jednolity model teoretyczny

- Eklektyzm może się wydać atrakcyjnym wyborem dla osób niechących się krępować ograniczającą teorią czy dla tych, których odstręcza dogmatyzm niektórych środowisk terapeutycznych.
- Praktyka wskazuje jednak, że dla jakości warsztatu psychoterapeutycznego lepiej uzyskać gruntowne wyszkolenie w określonym podejściu, a potem uzupełniać swoje umiejętności,

„dobierając” pasujące elementy, niż być kształconym eklektycznie, co oznacza *de facto* – chaotycznie i, w praktyce, na niskim poziomie. Może się jednak zdarzyć, że powstanie dobra szkoła eklektyczna, bo eklektyzm sam w sobie nie jest zły ani dobry. Jedynie rozpowszechniony.

- Wiele szkół eklektycznych przybiera nazwę „psychoterapii zintegrowanej”. Analiza ich modelu szkolenia pokazuje jednak, że są to programy *de facto* eklektyczne, nieoparte na jednolitym modelu teoretycznym, lecz oferujące niezintegrowane elementy szkolenia z kierunków uprawianych przez zatrudnionych tam nauczycieli. Więc np. jest trochę szkolenia w terapii systemowej, trochę w psychodynamicznej, trochę w całkiem eklektycznej a psychoterapia indywidualna i superwizja jest w przypadkowej modalności, byle u osoby z certyfikatem wskazanego stowarzyszenia.

Podstawy naukowe

- W psychoterapii i w myśleniu potocznym funkcjonuje wiele poglądów na naukowość psychoterapii, niemających podstaw naukowych, ale mających agresywny PR, lub odwołujących się do ignorancji odbiorców.
- Jest to temat zbyt szeroki na obecne opracowanie - więc krótko, opierając się na rzetelnych analizach statystycznych ostatniej dekady należy powiedzieć, że:
 - psychoterapia ma naukowo dowiedzioną wysoką skuteczność
 - różne psychoterapie mają zbliżoną efektywność
 - „narzędziem” psychoterapii jest konkretny psychoterapeuta stosujący metody jakie uważa za pomocne, w kontekście relacji psychoterapeutycznej
 - techniki psychoterapeutyczne jako takie mają mniej niż 1% wpływu na wynik psychoterapii
 - twierdzenia w rodzaju „CBT i terapia psychodynamiczna jest dowiedziona naukowo, a psychoterapie humanistyczne nie są” są intelektualnym humbukiem, a na gruncie współczesnej nauki – fałszem.
- Niemniej jednak psychoterapia jako praktyka kliniczna jest oparta na psychoterapii będącej dyscypliną naukową. I nie wszystko, co jest przedstawiane jako psychoterapia, rzeczywiście nią jest.

Kryteria rekrutacji

- Jakie są kryteria naboru do wybranej szkoły; czy wyłącznie formalne (złożenie dokumentów, egzamin z teorii, dyplom psychologa lub lekarza), czy merytoryczne - oceny predyspozycji osobowościowych w osobistym kontakcie: rozmowie kwalifikacyjnej, w próbnym treningu itp. W pierwszym przypadku będzie ci się łatwiej dostać, ale spodziewaj się niższego poziomu szkolenia. Ocena predyspozycji osobowościowych ma na celu wyeliminowanie osób, które do tego zawodu się nie nadają, są jeszcze niedojrzałe, nie mają dość talentu, lub musiałyby przejść bardzo długą własną psychoterapię. Rekrutowanie w oparciu o kryteria osobowościowe zwykle wiąże się z wyższym poziomem szkolenia.
- Jeśli chcesz realnej oceny swoich predyspozycji, lub zależy ci na wyższym poziomie kształcenia, zgłoś się tam, gdzie są wysokie wymagania i uzyskuje się informację zwrotną.
- Ale uważaj; tam gdzie wyższe wymagania stawiane są na początku, zwykle jest to początek ogólnie wyższych wymagań.
- Jeśli masz przeczucie, że nie masz predyspozycji, ale mimo to chcesz uzyskać uprawnienia psychoterapeuty i nie zależy ci specjalnie na poziomie nauczania, zgłoś się tam, gdzie przyjmuje się tylko na podstawie kryteriów formalnych.

Koszty kształcenia

- Kształcenie w psychoterapii jest dość kosztowne. Szkoły się różnią cenami. Sprawdź, czy wyższa cena odpowiada wyższej jakości. Często tak jest. Bywa też, że pozornie tani program szkoleniowy ma liczne koszty ukryte, „podane osobno”, lub przesunięte i w rzeczywistości dany program jest kosztowniejszy od wyraźnie droższego, gdzie po prostu ujawnione są wszystkie koszty. A niekiedy program droższy jest gorszej jakości od tych mniej kosztownych. Cena szkoleń zależy także od miasta, najkosztowniejsze są szkolenia w Warszawie.

- Niekiedy podawana cena nie obejmuje kosztu psychoterapii własnej (zwanej też self-experience lub doświadczeniem własnym), superwizji czy części zajęć. I czasem mało dociekliwy student dopiero podczas szkolenia dowiaduje się, że poza podaną ceną szkolenia musi zapłacić dodatkowo np. 12 000 - 25 000zł za psychoterapię czy 15 000zł za superwizję.
- Obecnie często trzeba płacić za staż kliniczny w szpitalu. Są jednak szkoły, które nie wymagają stażu w szpitalu, a jedynie w placówce prowadzącej psychoterapię i np. same prowadzą staże. Takie rozwiązanie może być dobre dla osób skądinąd pracujących w szpitalach psychiatrycznych itp. Natomiast jeśli adept szkolenia nie pracował z populacją szpitalną, pracuje z osobami zdrowymi a staż odbywa jedynie w placówce prowadzącej psychoterapię, np. poradni leczenia nerwic, to taki model stażu jest nieskuteczny, gdyż nie daje solidnego doświadczenia z populacją kliniczną. Nie warto więc oszczędzać na tym elemencie szkolenia. Staż kliniczny nie jest po to by uczyć psychoterapii, bo tego ma uczyć szkolenie praktyczne, lecz by dać praktyczne umiejętności kontaktu i rozumienia osób z wszelkimi ciężkimi zaburzeniami.
- Rzeczywistą miarą ceny w danej szkole jest ile trzeba zapłacić za godzinę zajęć oraz łączny koszt: wszystkich zajęć teoretycznych i warsztatowych, superwizji, psychoterapii własnej i innych wymaganych tam elementów kształcenia. Kosztem szkolenia jest także to, co płacisz za dojazd, noclegi, oraz koszty pobytu, jeśli zajęcia są w ośrodku konferencyjnym czy hotelu.

Miejsce placówki szkolącej w psychoterapii europejskiej i światowej

- Tytuły i afiliacje jakie ma dana organizacja – czy jest powiązana z wiarygodnymi organizacjami światowymi, jakie ma osadzenie w psychoterapii europejskiej i światowej.
- *„Psychoterapeutyczność” placówki szkoleniowej. W okresie władzy komunistycznej psychoterapeutom wolno się było zrzeszać jedynie w dwóch stowarzyszeniach – psychiatrycznym i psychologicznym. Po uzyskaniu niepodległości w 1989 roku zaczęły się w Polsce rozwijać profesjonalne organizacje psychoterapeutyczne, związane ze światowymi stowarzyszeniami różnych modalności. Dzięki temu psychoterapia wyodrębniła się jako niezależny zawód i dyscyplina naukowa. A kandydaci do zawodu psychoterapeuty mają do wyboru około 20 placówek szkoleniowych, nadających uprawnienia respektowane przez NFZ, wymienionych poniżej.*
- Przynależność do psychoterapii jako dyscypliny naukowej - tytuły akademickie, udział w życiu naukowym, publikacje w profesjonalnych periodykach, naukowe podstawy danego kierunku psychoterapii. Tu warto pamiętać, że wymiar akademicki nie może skompensować wymiaru praktycznego w szkoleniu, czyli jest to kryterium dodatkowe, ale niewystarczające.
- Czymś jeszcze innym jest PR: obecność kadry w prasie codziennej i magazynach kolorowych, pisanie poradników, występowanie kadry w mediach. Nie należy tego mylić z jakością danej placówki. Bywa, że wysoka jakość programu idzie w parze z zupełnym brakiem PR.

Jakie uprawnienia i tytuł zawodowy uzyskasz

- W Polsce psychoterapia nie jest regulowana ustawowo, więc nie ma jednolitych „państwowych” uprawnień.
- W projektach ustaw planowane jest stworzenie krajowego rejestru psychoterapeutów z uprawnieniami.
- Jaką rangę na rynku ma dany certyfikat. Ten proces rynkowej weryfikacji dopiero się rozpoczyna, ale można spodziewać się, że, jak w krajach o rozwiniętej tradycji psychoterapii, konsumenci będą brać pod uwagę nie tylko fakt posiadania certyfikatu, ale co za nim stoi i jaką opinię mają jego posiadacze.
- NFZ respektuje certyfikaty różnych stowarzyszeń psychoterapeutycznych, a także Towarzystwa Psychiatrycznego i Psychologicznego.

Czy chcesz mieć „papier” czy rzeczywiste kompetencje. Gdzie chcesz pracować w oparciu o uzyskane wykształcenie lub uprawnienia.

- Nie zawsze formalne uprawnienia jakie daje dana organizacja, nawet jeśli są preferowane przez NFZ, idą w parze jakością wykształcenia.

- Zastanów się, gdzie chcesz pracować: czy tam, gdzie pacjenci nie mają wyboru psychoterapeuty i psychoterapii (placówki finansowane przez NFZ), czy tam, gdzie pacjenci mają swobodę wyboru psychoterapeuty i psychoterapii (instytucje prywatne, NGO, gabinety prywatne). Jeśli nastawiasz się na pracę w tych pierwszych (szpitalu, poradni zdrowia psychicznego, leczeniu uzależnień), to warto wiedzieć, że (choć stan tej aberracji już dobiega końca) NFZ wciąż często preferuje osoby z certyfikatem Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego czy Psychologicznego. Jeśli chcesz pracować w wolnorynkowych placówkach musisz jednak mieć rzeczywiste kompetencje. By pacjenci chcieli do ciebie przychodzić i polecać cię innym.

Rezultaty nauczania w danej placówce szkoleniowej

- Oceń w oparciu o różne źródła, jak na rynku psychoterapeutycznym funkcjonują absolwenci i studenci, czy prowadzą praktykę prywatną, czy też są w stanie funkcjonować jedynie w instytucjach, gdzie pacjent nie może wybierać psychoterapeuty.
- Oceń, czy przygotowuje do prowadzenia prywatnej praktyki i czy jest to empirycznie udowodnione.

Obiektywny pomiar efektów nauczania. Udzielanie adeptom informacji zwrotnych

- By znać swoje postępy w szkoleniu potrzebujesz regularnych informacji zwrotnych od nauczycieli.
- Dowiedz się, czy w wybranej szkole są stosowane zobiektywizowane procedury monitorowania rozwoju zawodowego i czy adepci otrzymują informacje zwrotne
- Czy umiejętności studiujących są regularnie sprawdzane i oceniane oraz w jaki sposób się to odbywa.

Strategie wyboru ryzykowne i jałowe

Strategie ryzykowne:

- Prawo pierwszej nocy. W odniesieniu do psychoterapii oznacza wybranie tego kierunku psychoterapii, z którym zetknąłeś się jako z pierwszym, np. na studiach. Odcinasz sobie wtedy możliwość porównania.
- Wybór narcystyczny (czyli oparty na tzw. wartościach infantylnych: prestiżu, sławie, władzy czy bogactwie). Jeżeli w toku psychoterapii własnej pozostaniesz narcystyczny, to pozostaniesz zadowolony i powyższe kryterium wyboru jest pomocne. Jeśli jednak własna psychoterapia zmniejszy twój narcyzm, znajdziesz się w sytuacji kogoś, kto wspinając się po drabinie kariery, w końcu orientuje się, że jest przystawiona do niewłaściwej ściany.
- Kryteria drugorzędne, choć spotykane w praktyce: geograficzne (bo szkoła jest dwie ulice obok domu), cenowe (bo najtańsze), (bo najdroższe), towarzyskie (koleżanka tam już jest).

Strategia jałowa: studia podyplomowe na uczelni. Dlaczego:

- Bo jak dotąd jest to forma dydaktyczna nieadekwatna w stosunku do normalnego szkolenia w zawodzie psychoterapeuty. Rzetelne kształcenie w zawodzie psychoterapeuty trwa 4-7 lat i zawiera różnorodne formy, których nie da się zawrzeć w 2-letnich studiach podyplomowych. Nawet zręczny magik nie zmieści słonia w karafce.
- W Polsce nauczyciele akademicki niezwykle rzadko mają kompetencje psychoterapeutów, superwizorów i nauczycieli psychoterapii. Więc nauczają wiedzy z książek, ale nie psychoterapii.
- Zakres studiów podyplomowych ma się zwykle nijak do standardów kształcenia w zawodzie psychoterapeuty
- Chcąc się kształcić w zawodzie psychoterapeuty będziesz musiał w końcu i tak podjąć regularne 4 letnie rozległe szkolenie, więc zapłacisz podwójnie.

Strategie obiecujące

Zapoznaj się z kierunkami psychoterapii nauczanymi w Polsce w pełnym wymiarze (tj. co najmniej 1200 godzin). Poczytaj materiały źródłowe, obejrzyj materiały wideo, pokazujące pracę w danym podejściu terapeutycznym, np. na YouTube.

Poczytaj strony internetowe organizacji szkółących. Sprawdź jak emocjonalnie reagujesz na treści i formę. To źródło ma ograniczoną wiarygodność w tym sensie, że napisać można wszystko. Ale niekoniecznie odzwierciedla to rzeczywistość. Jednak własna reakcja emocjonalna bywa pomocna.

Zapoznaj się z opiniami na temat interesujących cię szkół psychoterapii. Opinia warta jest tyle co opiniodawca. Więc jeśli ktoś ma wiedzę z pierwszej ręki - szkoli się w danym miejscu, a nie jest jedynie nieprzyjętym kandydatem na szkolenie, czy osobą usuniętą ze szkoły i jest dla ciebie wiarygodną osobą - to uzyskasz cenną wiedzę. Choć warto pamiętać, że jeśli twój znajomy ma inny styl osobowości niż ty, to może preferować kierunek terapii dla ciebie awersyjny.

Spróbuj w małym wymiarze, bez zobowiązań, np. zapisz się na krótki warsztat w różnych szkołach. Spotkasz nauczycieli, zobaczysz jak wygląda szkolenie, jakie są relacje superwizorów z osobami szkolonymi, sprawdzisz czy szkolenie ci coś dało. Doświadczysz wpływu kultury danej szkoły. Czy cię inspiruje, czy jesteś tam szanowany, jakie wartości są realizowane.

Poznaj adeptów/ studentów. To, jacy są uczniowie, wiele ci powie o szkole i nauczycielach, którzy najpierw ich dopuścili do szkolenia, a potem uczyli umiejętności i kultury psychoterapeutycznej.

Dociekaj. Dzwon i pytaj. Albo czytaj

- Pytaj, czy koszty psychoterapii własnej i superwizji są wliczone w cenę szkolenia, a jeśli nie, to jaki jest ich rzeczywisty koszt.
- Jakie są kompetencje kadry szkolącej (w Polsce, w organizacjach niepsychoterapeutycznych wydających certyfikaty psychoterapeuty, wciąż można spotkać superwizorów psychoterapii, którzy sami nie przeszli normalnego treningu zawodowego). Dobrze wyszkoleni nie mają nic do ukrycia.
- Bądź dociekliwy jeśli jakiś element szkolenia jest dziwaczny; właściwy raczej dla np. sportu („zgrupowanie dydaktyczno-treningowe”) lub innych dziedzin (psychologia reklamy, feng shui), jeśli psychoterapii ma nauczać superwizor treningu psychologicznego a nie psychoterapii, albo gdy psychoterapia jest utożsamiana z psychologią.
- Zastanów się, jeśli na liście wymaganych lektur większość pochodzi sprzed z lat siedemdziesiątych.
- Pytaj o to, czego zabrakło w materiałach informacyjnych.
- Pytaj o to, co wydaje się dziwne lub czego nie rozumiesz.

Organizacje prowadzące całościowe szkolenia w psychoterapii

Poniżej wymieniono organizacje obecnie szkolące i certyfikujące w różnych kierunkach psychoterapii.

*Gwiazdką * oznaczono te, które prowadzą lub akredytują szkoły psychoterapii kształcące w pełnym wymiarze w zawodzie psychoterapeuty, tj. zgodnie ze standardami Polskiej Rady Psychoterapii (PRP).*

*Dwoma gwiazdkami ** oznaczono te, które prowadzą lub akredytują kształcenie w zawodzie psychoterapeuty zgodnie ze standardami European Association for Psychotherapy (największa organizacja psychoterapeutyczna w Europie, o b. wysokich standardach, znacznie wyższych niż PRP, zrzeszająca liczne organizacje modalnościowe)*

- Analiza Transakcyjna (Polskie Towarzystwo Analizy Transakcyjnej, PTAT)
- Body psychotherapy
 - DMP/DMT Dance Movement Psychotherapy/Therapy (Polski Instytut Terapii Tańcem i Ruchem akredytowany przez Polskie Stowarzyszenie Tańcem i Ruchem)
 - Psychosomatoterapia (Polskie Towarzystwo Psychoterapii Integratywnej ** PTPI)
- Gestalt – Polskie Towarzystwo Psychoterapii Gestalt ** PTPG)
 - Akademia Gestalt
 - Instytut Terapii Gestalt ** ITG,
 - Instytut Integralnej Psychoterapii Gestalt *
- Gestalt integralny (Stowarzyszenie Edukacji Człowiek Dorosłego *, Kraków)
- Psychodrama (Instytut Psychodramy, Gliwice)
- Psychologia analityczna; podejście jungowskie (Polskie Towarzystwo Psychoterapii Jungowskiej, PTPA)
- Psychoterapia neurolingwistyczna (Polskie Towarzystwo Psychoterapii NLP **, PINLPt)
- Psychoterapia NLP w pracy z rodziną (Instytut Psychoterapii, Wrocław)
- Terapia Krótkoterminowa Skoncentrowana na Rozwiązaniu (Polskie Towarzystwo Psychoterapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu *, Łódź)
- Hipnoterapia (Towarzystwo Hipnozy Terapeutycznej i Badań nad Hipnozą)
- Terapia i hipnoterapia ericksonowska (Polski Instytut Ericksonowski *)
- Psychoanaliza (Polskie Towarzystwo Psychoanalityczne *, PTP)
- Psychoanaliza grupowa (Instytut Analizy Grupowej Rasztów *)
- Psychoterapia analityczna (Polskie Towarzystwo Psychoterapii Psycho-analitycznej *, PTPP)
- Psychoterapia psychodynamiczna (Krakowskie Centrum Psychodynamiczne *, KCP)
- Psychoterapia Zorientowana na Proces; Mindell (Polskie Stowarzyszenie Terapeutów i Trenerów Psychologii Procesu *, PSTTiPP)
- Psychoanaliza Lacanowska (Koło Warszawskie, Koło Krakowskie) *
- Psychoterapia integracyjna (Profesjonalna Szkoła Psychoterapii przy SWPS i IPZ *, Polskie Stowarzyszenie Integracji w Psychoterapii PSIP, Laboratorium Psychoedukacji *)
- Psychoterapia integratywna (Polskie Towarzystwo Psychoterapii Integratywnej **, PTPI)
- Psychoterapia integratywna chrześcijańska (Stowarzyszenie Psychologów Chrześcijańskich, sekcja psychoterapii * SPCH)
- Psychoterapia eklektyczna (Ośrodek Leczenia Nerwic i inne programy szkoleniowe atestowane przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne *)
- Terapia Systemowa (Sekcja Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego * STR PTP)
- Terapia Systemowa (Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej *, WTTS)
- Terapia Poznawczo-Behawioralna CBT (PTPPB *)
- Terapia Behawioralna (Polskie Stowarzyszenie Terapii Behawioralnej PSTB, Kraków)
- Terapia Transpersonalna (Instytut Psychologii Transpersonalnej)

Milena Karlińska-Nehrebecka