

Dramat jeża na szczotce, czyli jak nie pomylić psychoterapeuty z psychologiem

/Milena Karlińska-Nehrebecka/

Każdy się może pomylić – rzekł jeż schodząc z ryżowej szczotki. Na pewno był mało usatysfakcjonowany a i może jego wrażliwe miejsca trochę zostały nadwątlone. Tak się możesz poczuć, gdy pomylisz psychoterapeutę z psychologiem albo psychiatrą. Jak to - wykrzyknie większość ludności - przecież to to samo!

Czyżby? Kto złamie nogę zwykle szuka pomocy u chirurga, nie u pielęgniarki. W aptece nie próbujemy kupić kiełbasy, a w spożywczym nie prosimy o lek na biegunkę.

Powiedzmy więc sobie jasno: **kto z nerwicą, zaburzeniem psychicznym czy problemem osobistym idzie do psychologa ten sam sobie winien.**

Brak wiedzy na temat, czym zajmuje się który specjalista z tytułem zaczynającym się na: psy...jest zatrwajający. Mniej więcej co drugi mój pacjent rozpoczyna opowieść o sobie od słów: *byłem z tym u takiej pani psycholog, ale mi nie pomogła.*

Tak. Bo nie mogła pomóc. Bo psycholog nie ma kwalifikacji do psychoterapii, a w spożywczaku nie ma leku na biegunkę, co najwyżej artykuły mogące tę biegunkę wywołać. Każdy z nas jest sam odpowiedzialny za swoje zdrowie i jeśli nie poszuka potrzebnej informacji to on na tym ucierpi, nie zaś błędnie wybrany specjalista.

A teraz do rzeczy: **dlaczego prawdziwy psychoterapeuta to nie psycholog.**

Mity. Co jest prawdą a co fałszem, na temat psychoterapii i psychologii

Psychoterapia to specjalizacja albo usługa psychologiczna – Fałsz

Psychoterapia to odrębny, wolny zawód, oparty na innej dyscyplinie naukowej – psychoterapii - nabywany w toku specjalistycznego kształcenia, które rozpoczyna się po zakończeniu studiów wyższych, zwłaszcza w naukach humanistycznych czy społecznych. **Psycholodzy nie mają przygotowania do prowadzenia psychoterapii**, nawet jeśli im się tak wydaje.

Studia psychologiczne przygotowują do zawodu psychoterapeuty – Fałsz

Na studiach psychologicznych nawet przedmioty, które ewentualnie mogłyby być zgodne z wymogami kształcenia psychoterapeuty, najczęściej są nauczane przez naukowców, a nie klinicystów, albo treściowo nie są związane z psychoterapią, więc są zazwyczaj bezużyteczne. Podczas kształceniu psychoterapeutycznego psychologów trzeba uczyć od zera, tak samo jak absolwentów innych studiów. Jako wieloletni nauczyciel psychoterapii i psycholog z wykształcenia stwierdzam też, że dodatkowo wielu z nich trzeba reedukować w zakresie fatalnych nawyków w kontaktach z ludźmi: używania żargonu psychologicznego, intelektualizacji, wymądrzania się, wywyższania oraz tendencji do pouczania.

Psycholog może zostać psychoterapeutą – Prawda

Tak jak inni absolwenci studiów wyższych, pod warunkiem, że będzie miał predyspozycje, dostanie się do szkoły psychoterapii i ukończy specjalistyczne wieloletnie (4-10 lat) kształcenie składające się z własnej psychoterapii, szkolenia praktycznego i teoretycznego, praktyki pod superwizją i stażu klinicznego. Podobnie psycholog może być lekarzem – jeśli tylko ukończy studia medyczne.

Psychoterapeuta po studiach psychologicznych jest lepszym psychoterapeutą niż po innych studiach – Fałsz

Badania przeprowadzone na ten temat w 2011 roku wykazały, że ani skutecznością ani kompetencjami psychoterapeutycznymi psychoterapeuci-psycholodzy nie różnią się od niepsychologów. Co więcej, istotną statystycznie różnicą było to, że po sesji z nie-psychologiem pacjenci czuli się silniejsi niż po sesji z psychologiem. Ten wynik jest spójny z innymi badaniami (amerykańskimi) prowadzonymi od wielu lat. Dlatego nie powinno być faworyzowania psychologów ani absolwentów innych studiów w dostępie do kształcenia w zawodzie psychoterapeuty.

Psychoterapeuta nie może prowadzić diagnozy psychologicznej – Prawda

Chyba że jest ukończy studia psychologiczne, nauczy się wykonywać testy i ewentualnie uzyska specjalistyczne uprawnienia do np. badania psychometrycznego kandydatów na operatorów suwnic.

Diagnoza psychologiczna powinna być podstawą psychoterapii - Fałsz.

Są to dwa różne rodzaje diagnozy wykonywane przez specjalistów o odmiennych, niepokrywających się kompetencjach. Zwięźle: **diagnoza psychologiczna jest nieprzydatna w psychoterapii i na odwrót.** Wyjątkiem jest diagnoza neuropsychologiczna, gdzie neuropsycholog konsultuje pacjenta skierowanego przez psychoterapeutę, np. z powodu podejrzenia choroby neurologicznej.

Różnice w kształceniu zawodowym psychoterapeuty i psychologa

	Kształcenie psychoterapeutyczne	Studia psychologiczne
Ilość zajęć dedykowanych psychoterapii	Minimum 1200 -1400 godzin	0 – 120 godzin
Wymogi rozpoczęcia kształcenia	Stopień magistra	Matura
Inne kryteria przyjęcia	Predyspozycje osobowościowe	Nie ma takiego wymogu
Czas kształcenia	4 – 10 lat	5 lat
Uzyskany tytuł	Certyfikat psychoterapeuty	Magister psychologii
Własna psychoterapia	Obowiązkowa. 250 godz. w Europie, w Polsce zwykle też 250 - 400 godz.	Brak
Praktyka z pacjentami z chorobami psychicznymi	Min. 3 miesiące stażu klinicznego w placówce ochrony zdrowia oraz praktyka na co dzień	Rzadka, jeżeli w ogóle, to krótkie praktyki studenckie. Większość psychologów przez całe studia nie widziała żadnego pacjenta**

Nauczanie etyki zawodu psychoterapeuty	Tak	Brak, Nauczana jest etyka zawodu psychologa (innego zawodu)
Nauczanie psychopatologii	Tak	Tak*
Nauczanie Psychiatrii	W większości szkół psychoterapeutycznych	Na wielu uczelniach
Praktyka z pacjentami pod superwizją	Obligatoryjna, 250-1000 godz.	Bardzo rzadko i to raczej w roli obserwatora
Superwizja***	Obligatoryjna	Bardzo rzadko
Szkolenie praktyczne	Okolo 600 godz. w strategiach, taktykach, metodach i technikach psychoterapii	0-60 godz. tzw. pomocy psychologicznej, treningów psychologicznych – bardzo elementarne formy, rzadko przydatne dla psychoterapeuty*
Szkolenie teoretyczne	Okolo 600 godz.	0-130 godz.
Kto naucza	Doświadczeni praktycy psychoterapii: Superwizorzy psychoterapii, nauczyciele psychoterapii, specjaliści z innych przedmiotów, np. lekarze psychiatrzy	Nauczyciele akademicy będący psychologami

1. W szkoleniu psychoterapeutycznym ilość zajęć dedykowanych psychoterapii to minimum 1200-1400 godzin, w studiach psychologicznych: 0-130 godzin.
2. Aby się szkolić w psychoterapii trzeba mieć tytuł magistra lub lekarza, do studiów psychologicznych wymagana jest matura. Przyszły psychoterapeuta, aby rozpocząć szkolenie musi wykazać predyspozycje osobiste i osobowościowe, na psychologii się tego nie wymaga i można ją ukończyć mając poważne zaburzenia osobowości czy zaburzenia psychotyczne..
3. Psychoterapeuta po 4-10 latach szkolenia (zwykle po około 7) uzyskuje certyfikat psychoterapeuty, psycholog po 5 latach tytuł magistra psychologii.
4. W ramach szkolenia psychoterapeuta musi przejść własną psychoterapię 250-400 godzin, od psychologa nikt tego nie wymaga.
5. Podczas szkolenia w psychoterapii wymagany jest co najmniej 3 miesięczny staż kliniczny w placówce medycznej, gdzie spotyka się z pacjentami z różnymi zaburzeniami; ogromna większość absolwentów psychologii przez całe studia nie widziała na oczy ani jednego pacjenta psychiatrycznego, a jeżeli miała z nimi do czynienia to w ograniczonym zakresie podczas ćwiczeń lub praktyk letnich**
6. Adeptci psychoterapii uczą się etyki zawodu psychoterapeuty, psycholodzy się tego nie uczą, tylko etyki zawodu psychologa.
7. Zarówno szkolący się w psychoterapii jak i studenci psychologii mają przedmiot „psychopatologia”, teorie osobowości i często - psychiatrię*.
8. Częścią kształcenia psychoterapeutycznego jest praktyka psychoterapeutyczna pod superwizją, licząca 250 -1000 godzin. Studenci z oczywistych względów takowej nie mają, choć

na nielicznych uczelniach czasami są dopuszczani do roli obserwatora lub wycinkowych form kontaktu z pacjentem w psychoterapii.

9. Superwizja psychoterapii*** - to forma kształcenia obligatoryjna w szkoleniu psychoterapeuty, studenci psychologii, skoro nie pracują z pacjentami, rzeczywistej superwizji mieć nie mogą.
10. Adepti psychoterapii mają około 600 lub więcej szkolenia praktycznego w strategiach, taktykach, metodach, technikach psychoterapii. Studenci psychologii mają zwykle 0-90 godzin zajęć z tzw. pomocy psychologicznej i treningów psychologicznych – bardzo elementarnych form, rzadko przydatnych dla psychoterapeuty*.
11. Szkolenie teoretyczne w szkołach psychoterapii wynosi około 600 godzin, na studiach psychologicznych 0-130 godzin*.
12. W kształceniu psychoterapeutów nauczycielami są doświadczeni praktycy psychoterapii i innych dziedzin: superwizorzy psychoterapii, nauczyciele psychoterapii, specjaliści z innych przedmiotów, np. lekarze psychiatry. Na studiach psychologicznych psychologii nauczycielami są nauczyciele akademicy w większości mający niewiele wspólnego z praktyką psychoterapeutyczną. Oczekiwania studentów psychologii, by ich studia były bardziej praktyczne często kwitowane są przez kadrę uniwersytecką stwierdzeniem „uniwersytet to nie zawodówka”.

*na studiach psychologicznych nawet przedmioty, które ewentualnie mogłyby być zgodne z wymogami kształcenia psychoterapeuty, najczęściej są nauczane przez naukowców, a nie klinicystów, więc dla przyszłego psychoterapeuty są mało użyteczne. W programie kształcenia psychoterapeutów psychologów trzeba uczyć od zera, tak samo jak absolwentów innych studiów.

** studenci psychologii są kształceni w ramach specjalności (nie mylić ze specjalizacją, będącą kolejnymi studiami); mają do ich wyboru 3 lub więcej; np. psychologia transportu, poradnictwo zawodowe, psychologia wychowawcza, psychologia pracy, defektologia, psychologia zdrowia, psychologia sądowa i inne. Specjalność kliniczna, gdzie zdarzają się zajęcia w placówkach medycznych dotyczy niewielkiej części studentów. Więc w najlepszym razie 30% absolwentów psychologii ma jakikolwiek kontakt z pacjentem psychiatrycznym, bo np. zrobiła mu test inteligencji.

***superwizja w psychoterapii oznacza wspólne z psychoterapeutą analizowanie jego pracy z pacjentami. Jest praktykowana po to, by lepiej pomagał pacjentom.

Reasumując: psychoterapeuta to odrębny zawód, polegający na szeroko pojętym leczeniu zaburzeń i problemów psychicznych metodami psychoterapeutycznymi, wymagający około 7 letniego specjalistycznego szkolenia, które zaczyna się po zakończeniu studiów magisterskich, a psycholog to absolwent pięcioletnich studiów magisterskich, zaczynających się po maturze, przygotowany do prowadzenia diagnostyki, badań naukowych, doradztwa i prostych form pomocy ludziom zwanych pomocą psychologiczną.