

Zawód psychoterapeuty wobec innych zawodów

/Milena Karlińska-Nehrebecka/

Psychoterapeuta to wysoko wykwalifikowany specjalista, który po ukończeniu studiów magisterskich lub medycznych (np. psychologii, socjologii, teologii, pedagogice, matematyce, medycynie etc) przeszedł co najmniej 4 letnie szkolenie, trwające co najmniej 1200 godzin, obejmujące własną psychoterapię, praktykę pod superwizją, staż kliniczny i przedmioty specyficzne dla psychoterapii (takie jak diagnoza nozologiczna i psychoterapeutyczna, rozwój osobowości, społeczne i kulturowe uwarunkowania psychoterapii, 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](#)).

Zawód psychoterapeuty, w myśl ustaleń European Association for Psychotherapy, polega na *"...leczeniu osób cierpiących na psychozy, nerwice i zaburzenia psychosomatyczne..."*, na *interwencji kryzysowej, profilaktyce*, ale także i na *polepszaniu jakości życia i doradztwie*, czy wreszcie, na *superwizji*.

Psychoterapia jest odrębnym zawodem, niezależnym od psychologii i psychiatrii.

Innymi specjalistami zajmującymi się zdrowiem psychicznym w Polsce są:

- lekarze ogólni
- lekarze innych specjalności
- neuropsycholodzy
- pedagodzy
- pielęgniarki psychiatryczne
- psycholodzy
- psycholodzy kliniczni
- psychiatrzy
- pracownicy socjalni
- terapeuci i instruktorzy terapii uzależnień
- terapeuci zajęciowi
- trenerzy i superwizorzy treningu grupowego, coache, life coache, doradcy.

Wielu z wymienionych profesjonalistów posiada pewne przygotowanie do udzielania jakiegoś rodzaju wsparcia czy pomocy psychologicznej, ale z definicji nie są przygotowani do prowadzenia psychoterapii. Często współpracują z psychoterapeutami i dlatego powinni posiadać podstawową wiedzę na temat psychoterapii. Niektórzy przedstawiciele wymienionych powyżej zawodów przechodzą także normalne kształcenie w psychoterapii i tak np. terapeuta uzależnień może także mieć dodatkowo kwalifikacje psychoterapeuty. Najwięcej wśród „dwuzawodowców” jest psychoterapeutów, którzy ukończyli studia psychologiczne, terapeutów uzależnień oraz lekarzy psychiatrów. Ponieważ kompetencje i rodzaj pomocy udzielanej przez opisane grupy zawodowych są często mylone, opisujemy je tutaj, z konieczności, w skrócie. Dodatkową okolicznością jest stan polskiego ustawodawstwa, z jednej strony niedopracowanego, z drugiej, nienadążającego często za stanem wiedzy naukowej czy międzynarodowymi standardami psychoterapii. W tym tekście aspekty prawne psychoterapii nie są omawiane.

Lekarz – jest absolwentem sześcioletnich studiów na wydziale lekarskim akademii medycznej. Jego przygotowanie do udzielania pomocy psychologicznej po studiach obejmuje od 38 godzin do ponad 300 (w wyjątkowych przypadkach) godzin zajęć z psychiatrii, znacznie rzadziej z psychologii czy

psychoterapii. Może przepisać leki psychotropowe. Nie jest przygotowany do prowadzenia psychoterapii.

Lekarz specjalista - to lekarz po podyplomowym kształceniu i zdaniu państwowego egzaminu w określonej dziedzinie medycyny (np. pediatrii czy rehabilitacji). Niekiedy w ramach kursów specjalizacyjnych miał kilkadziesiąt godzin psychiatrii. Nie jest psychoterapeutą.

Neurolog - jest lekarzem, który po studiach odbył dalsze podyplomowe kształcenie specjalizujące go w chorobach układu nerwowego i zdał państwowy egzamin. W ramach specjalizacji przeszedł także staż na oddziale psychiatrycznym. Diagnostuje i leczy takie choroby jak padaczka, czy guzy mózgu, ale nie nerwice czy depresję. Nie jest przygotowany do prowadzenia psychoterapii.

Neuropsycholog – jest psychologiem klinicznym specjalizującym się w diagnozie neuropsychologicznej i terapii neuropsychologicznej, w chorobach uszkadzających centralny układ nerwowy, np. po wylewach. Przeszedł kształcenie podyplomowe i zdał państwowy egzamin specjalizacyjny. Jego wykształcenie przygotowuje go także do udzielania pomocy psychologicznej, ale nie do prowadzenia psychoterapii.

Pedagog – jest magistrem studiów pedagogicznych (np. resocjalizacyjnej czy opiekuńczej). Wówczas na studiach miał różne przedmioty związane z psychologią. Niekiedy pedagogami nazywa się osoby, które ukończyły inne studia (biologię, chemię) i uczą tego przedmiotu w szkole, albo przeszły tzw. kurs pedagogiczny. Przygotowany jest do prowadzenia działań wychowawczych, reedukacyjnych, szkoleniowych, diagnozy pedagogicznej etc. Jego wykształcenie nie przygotowuje go do prowadzenia psychoterapii. Może jednak po ukończeniu studiów przejść szkolenie w psychoterapii. Pedagodzy zwykle pracują w szkołach, poradniach psychologiczno-pedagogicznych, placówkach penitencjarnych, centrach pomocy rodzinie, niekiedy w placówkach medycznych.

Pielęgniarka psychiatryczna – posiada co najmniej średnie wykształcenie pielęgniarskie, a często wyższe. Może prowadzić pewne formy pomocy psychologicznej, np. trening behawioralny.

Pracownik socjalny- może mieć wykształcenie pomaturalne lub magisterskie, przygotowujące go do interwencji środowiskowych na rzecz chorych lub pomocy chorym w placówkach pomocy społecznej. Nie oznacza to przygotowania do psychoterapii.

Psychiatra – jest lekarzem specjalistą, przygotowanym do diagnozowania zaburzeń psychicznych i do psychofarmakoterapii; monitorowania działania leków oraz do współpracy z psychoterapeutą i psychologiem klinicznym. W ramach podyplomowego kształcenia specjalizacyjnego nabywa teoretyczną wiedzę na temat psychoterapii, odbywa staże w placówkach psychiatrycznych. Program specjalizacji zaleca „różne formy pracy nad rozpoznawaniem i opanowaniem własnych emocji pojawiających się w kontakcie z pacjentami (np. grupy Balinta, superwizja prowadzonej psychoterapii)” oraz zachęca do jednoczesnego szkolenia w zakresie psychoterapii. Psychiatra nie przechodzi własnej terapii, szkolenia praktycznego i teoretycznego oraz praktyki pod superwizją odpowiadających standardom europejskim. Każdy, kto korzysta z biologicznego leczenia zaburzeń psychicznych powinien w tym zakresie korzystać z opieki psychiatry. Część psychiatrów niezależnie przechodzi specjalistyczne całonocne szkolenie w psychoterapii i może wówczas uprawiać zarówno zawód psychoterapeuty jak i zawód psychiatry.

Psycholog – jest magistrem 5-letnich studiów psychologicznych na uniwersytecie. Ma on wiedzę o psychologii jako nauce, jej historii, różnych działach, koncepcjach i badaniach psychologicznych, w tym metodach testowych. Po dodatkowych szkoleniach może np. mieć uprawnienia do badania kierowców lub osób starających się o pozwolenie na broń. Kontrowersyjna Ustawa o Zawodzie Psychologa nadaje psychologom wyłączność „diagnozy, opiniowania, orzecznictwa, psychoterapii i pomocy psychologicznej”. Tworzy to sytuację zagrażającą zdrowiu pacjentów, ponieważ psycholog, którego jedynym wykształceniem jest ukończenie studiów psychologicznych, nie ma dostatecznego przygotowania do prowadzenia psychoterapii. Psycholog nie jest psychoterapeutą. Po przejściu całonocnego specjalistycznego szkolenia psycholog może stać się psychoterapeutą. Psycholodzy

często pracują w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, w placówkach oświatowych, w pomocy społecznej, w służbach mundurowych, w lecznictwie, ośrodkach diagnostycznych, w biznesie. Prowadzą też prywatne praktyki psychologiczne, w których prowadzą np. diagnozę dysleksji, badania inteligencji czy doradztwo.

Psycholog kliniczny – absolwent psychologii, który ma za sobą kilkuletnie szkolenie podyplomowe w psychologii klinicznej (nie mniej niż 3 lata) i zdał odpowiedni egzamin państwowy. Ma gruntowne przygotowanie teoretyczne i sporo praktycznego. Odbył staże w placówkach zajmujących się leczeniem, także zaburzeń psychicznych. Potrafi diagnozować zaburzenia psychiczne i stosować niektóre metody pomocy psychologicznej oraz prowadzić badania naukowe. Nie przechodzi jednak własnej psychoterapii, ani odpowiedniego, w perspektywie standardów europejskich, szkolenia psychoterapeutycznego. Psycholog kliniczny nie jest psychoterapeutą. Psycholodzy kliniczni często pracują w szpitalach psychiatrycznych i poradniach zdrowia psychicznego oraz innych placówkach opieki zdrowotnej. Część z nich prowadzi diagnozę na użytek sądów.

Terapeuta uzależnień – ma wyższe wykształcenie, przeszedł specjalistyczne szkolenie w terapii osób uzależnionych i członków ich rodzin i zdał egzamin certyfikacyjny z tego zakresu. Prowadzi terapię uzależnień od środków psychoaktywnych. Jego klientami mogą być osoby uzależnione i ich rodziny. Część terapeutów uzależnień przechodzi także odrębne szkolenie w psychoterapii.

Terapeuta zajęciowy – prowadzi dla pacjentów terapię zajęciową np. polegającą na działaniach artystycznych, organizacji wolnego czasu, kinezyterapii czy nauczaniu umiejętności społecznych. Musi mieć wykształcenie minimum średnie. Nie musi posiadać umiejętności psychoterapeutycznych ani przechodzić szkolenia w psychoterapii. Część terapeutów prowadzących artterapię jest jednak w pełni wyszkolonymi psychoterapeutami.

Instruktor terapii uzależnień – ma wąskie przygotowanie do asystowania terapii uzależnień. Przeszedł szkolenie praktyczne około 250 godzin. Nie wolno mu samodzielnie prowadzić terapii uzależnień. Wykształcenie wyższe nie jest wymagane. Często jest to osoba po leczeniu z uzależnienia lub tzw. współuzależnienia.

Trener i superwizor treningu grupowego, coach, life coach, doradca – Są to osoby o bardzo różnym stopniu przygotowania do szkolenia swoich klientów lub doradzania im. Część ma wyższe wykształcenie i potwierdzone przez jakąś organizację szkoleniową przygotowanie do prowadzenia zajęć kształcących rozmaite umiejętności, także psychologiczne. Potrafi na przykład prowadzić trening interpersonalny albo szkolić w technikach komunikowania czy oddychania holotropowego. Trener (po angielsku: coach) czy doradca (po angielsku counselor) nie jest psychoterapeutą.

Wyżej scharakteryzowani specjaliści często współdziałają w leczeniu rozmaitych chorób, zaburzeń czy rozwiązywaniu problemów.

Należy pamiętać, że w sytuacji zaburzeń czy problemów psychicznych, jeżeli potrzebna jest psychoterapia, to profesjonalistą przygotowanym do jej prowadzenia jest tylko psychoterapeuta.

Poszukując psychoterapeuty warto dokładnie zapoznać się z wykształceniem zawodowym osoby oferującej psychoterapię (czytaj: [Jak wybrać dobrego psychoterapeuty](#)).