

Masz prawo leczyć się u psychoterapeuty, nie szarlatana

/Milena Karlińska-Nehrebecka/

Kim jest prawdziwy psychoterapeuta – pytają osoby, które wiedzą, że psychoterapia może im pomóc, ale nie chcą trafić w ręce szarlatanów. *Skąd mam wiedzieć, że to specjalista w psychoterapii, a nie np. świeży absolwent psychologii czy rezydent psychiatra, który ma jedynie fragmentaryczne pojęcie o zawodzie psychoterapeuty, czy taksówkarz* – pytają sfrustrowani takimi kontaktami pacjenci.

Prawdziwy psychoterapeuta to ktoś, kto:

1. Po ukończeniu innych studiów przeszedł specjalistyczne wieloletnie kształcenie w zawodzie psychoterapeuty, lub, w niektórych krajach (w Austrii, Wielkiej Brytanii) ukończył studia magisterskie lub doktorskie na wydziale psychoterapii
2. Uzyskał certyfikat psychoterapeuty lub jego ekwiwalent
3. Superwizuje swoją praktykę psychoterapeutyczną
4. Przynależy do profesjonalnej organizacji **psychoterapeutycznej**

Na czym polega specjalistyczne kształcenie w zawodzie psychoterapeuty

Szkolenie zawodowe psychoterapeuty jest złożone z kilku koniecznych elementów:

1. Osobistej psychoterapii, nazywanej ogólnie „self-experience” (co najmniej 250 godzin, w Polsce minimum 100 godzin)
2. Praktycznego kształcenia umiejętności psychoterapeutycznych, w tym:
 1. Diagnozy psychoterapeutycznej (nie mylić z psychologiczną, która jest tu bezużyteczna)
 2. Diagnozy nozologicznej, błędnie zwanej psychiatryczną (niektóre szkoły jej nie uczą)
 3. Konceptualizacji przypadku i stanowienia celów psychoterapii
 4. Tworzenia strategii, taktyk psychoterapeutycznych
 5. Tworzenia relacji psychoterapeutycznej
 6. Tworzenia i naprawiania uszkodzeń sojuszu terapeutycznego
 7. Stosowania i tworzenia metod i technik psychoterapeutycznych
 8. Dopasowywania metod do indywidualności i specyfiki pacjenta
 9. Pracy terapeutycznej w oparciu proces lub o relację (nie wszystkie szkoły tego uczą)
 10. Pracy terapeutycznej w oparciu o strukturę i o techniki (niektóre podejścia z kręgu terapii poznawczo-behawioralnych ograniczają się wyłącznie do tej metodyki)
 11. Monitorowania efektów psychoterapii w oparciu o informacje zwrotne i obserwację, przezwyciężania impasów.
 12. I innych, specyficznych dla danej modalności
3. Kształcenia teoretycznego (trwającego wraz z praktycznym około 500-800 godzin) zawierającego zwykle takie komponenty jak:
 1. Teorie psychopatologii
 2. Rozwój człowieka w ciągu życia
 3. Elementy wiedzy medycznej
 4. Znajomość różnych nurtów i kierunków psychoterapii
 5. Etyka zawodu psychoterapeuty
 6. Społeczny i kulturowy wymiar psychoterapii
 7. Teorie diagnozy i interwencji
4. Stażu klinicznego w placówce ochrony zdrowia psychicznego (około 3 miesięcy w pełnym wymiarze pracy)
5. Superwizji pierwszych przypadków (co najmniej 150 godzin)
6. Praktyki superwizowanej (250-2000 godzin)

Własna psychoterapia psychoterapeuty

Przeżycie własnej psychoterapii (self-experience) jest niezbędnym warunkiem kompetencji psychoterapeuty.

Niestety nie wszystkie placówki szkolące wymagają własnej psychoterapii, zastępując ją formami treningu psychologicznego np. treningiem asertywności czy interpersonalnym, na pewno ogólnie cennymi – w szkoleniu biznesowym, dla laików, dla studentów, ale zbyt rudymmentarnymi, by być rzetelnym ekwiwalentem własnej psychoterapii dla profesjonalistów.

Superwizowanie pacjentów

W ramach szkolenia adepci poddają swoją praktykę superwizji, prowadzonej przez superwizorów psychoterapii (nie superwizorów treningu psychologicznego, psychologów klinicznych, psychiatrów czy menedżerów). Na tym etapie superwizja jest także formą szkolenia zawodowego i monitorowania jakości leczenia i postępów w nauce.

Wyszkoleni psychoterapeuci też superwizują swoją pracę, ale ma to już inny charakter.

Certyfikowani psychoterapeuci korzystają często z formy nazywanej superwizją rówieśniczą (peer supervision). Jest to forma skuteczna dla zaawansowanych psychoterapeutów i mało wartościowa u początkujących.

Staż kliniczny

Polega na wolontaryjnej pracy w placówce ochrony zdrowia psychicznego. Niektóre organizacje wydające certyfikaty psychoterapeuty prezentują pogląd, że jest to forma praktycznej nauki psychoterapii i wymagają by odbywać go w placówce stosującej psychoterapię.

W większości organizacji psychoterapeutycznych jednak dominuje stanowisko, że celem stażu ma być uzyskanie osobistego doświadczenia w kontakcie z pacjentami z ciężkimi zaburzeniami psychicznymi i chorobami, a prowadzić psychoterapię adept ma się porządnie nauczyć w swojej placówce szkoleniowej.

Staż ma też zapoznać adeptów z prawdziwą psychiatrią, z tym jak naprawdę są traktowani pacjenci, jakie są rzeczywiste długofalowe skutki farmakoterapii itd. To daje przyszłym psychoterapeutom praktyczną wiedzę o ludzkim cierpieniu w ciężkich zaburzeniach i o tym, z czym się spotka pacjent w placówce ochrony zdrowia psychicznego i jak współpracować z lekarzami, pielęgniarkami i personelem medycznym. I pomaga podejmować decyzje lepsze dla dobra pacjentów.

Przynależność do organizacji zawodowej

Psychoterapeuta powinien należeć do zawodowej organizacji psychoterapeutycznej. Tu uwaga: czasem nazewnictwo jest mylące: np. akronim POP (Process Oriented Psychology) jest nazwą psychoterapii, podobnie Analytic Psychology oznacza de facto psychoterapię jungowską.

Nieprzypadkiem rzadkie w naszym kraju skandale z udziałem psychoterapeutów dotyczyły osób, które nie były członkami organizacji psychoterapeutycznych, lecz innych; seksuologicznych, psychologicznych. Bo przynależność do organizacji psychoterapeutycznej powoduje, że ktoś podlega kontroli społecznej, że pokazuje swoją pracę np. na konferencjach psychoterapeutycznych, w superwizji, że psychoterapeuci się wzajemnie znają, że jeśli z kimś zaczyna się dziać coś niedobrego, koledzy po fachu – psychoterapeuci, potrafią to zauważyć. I *last but not least*: pokrzywdzony pacjent może złożyć w organizacji skargę na psychoterapeutę. I choć nie cofnie to doznanych szkód, uchroni inne osoby np. przed niekompetencją tego psychoterapeuty. Inaczej mówiąc, przynależność do organizacji psychoterapeutycznej zmniejsza prawdopodobieństwo większych nadużyć, choć nie może

ich całkowicie wykluczyć. W Polsce najwyższe wymogi wobec psychoterapeutów stawiają zawodowe stowarzyszenia psychoterapeutyczne oraz Polskie Towarzystwo Psychiatryczne, najniższe – Polskie Towarzystwo Psychologiczne.

Psychoterapeuta klinicysta czy naukowiec

Część psychoterapeutów dodatkowo rozwija pracę naukową w dyscyplinie, jaką stanowi psychoterapia. Ale nie jest to niezbędne by klinicysta był także naukowcem, bo nie ma to wpływu na jego kompetencje praktyczne.

Prawdziwy psychoterapeuta przeszedł własną psychoterapię. Jeśli ktoś nie przeszedł własnej psychoterapii, a podaje się za psychoterapeutę, jest szarlatanem, niezależnie od tytułów naukowych.

Psychoterapeuta ma certyfikat/ rekomendację/stopień psychoterapeuty/ analityka lub jest w szkoleniu do certyfikatu, superwizuje swoją pracę i należy do organizacji psychoterapeutycznej.