

Jerzy A. Sobański

## **Jak znaleźć dobrego psychoterapeutę?**

z Katedry Psychoterapii UJ Collegium Medicum

p.o. kierownika Katedry: dr hab. n. med. Krzysztof Rutkowski

Najważniejszą informacją wprowadzającą w temat jest, mogąca dezorientować zarówno pacjentów jak i ich rodziny czy lekarzy niepsychiatrów, niesłychana **różnorodność psychoterapii**: mnogość nazw, szkół, technik, skomplikowanie języka fachowego, liczba czasopism fachowych i towarzystw zawodowych. Znaczna jest różnorodność rytmów i rodzajów spotkań (sesji) terapeutycznych (od jednego do kilkunastu w tygodniu, indywidualnych lub grupowych). Bardzo szeroka jest także gama prawidłowych zachowań psychoterapeutów, mieszczących się jak najbardziej w zasadach pracy różnych szkół terapeutycznych (od milczenia przez większość sesji, do aktywnego zadawania pacjentowi wielu pytań, od zadawania zadań i proponowania ćwiczeń do używania wyobrażeń lub hipnozy). Wszystkie te i inne propozycje terapeutów mogą być prawidłowe a nawet równie skuteczne – mogą być jednak lepiej lub gorzej dopasowane do potrzeb danego pacjenta, wymagają wcześniejszego postawienia diagnozy w wyniku wstępnego spotkania lub spotkań.

Ważne jest tu zaznaczenie, że **dobry terapeuta i dobra terapia niekoniecznie oznacza czarujący człowiek i bezbolesna procedura**, niekiedy dobry terapeuta może być mrukliwy a jego zachowania szorstkie. Zresztą, **w terapii nie obowiązuje wiele zasad regulujących życie towarzyskie** – dobrzy terapeuci często nie mówią nic prywatnego o sobie pacjentom, choć zaglądną i wpływają na ich życie osobiste często w najbardziej intymnych aspektach – nie ma tu zatem równowagi jakiej mogą spodziewać się wypróbowani przyjaciele (ja powiem ci o moim życiu seksualnym a ty o swoim). Dobry terapeuta może (szczególnie

w terapii uzależnień) być dawnym, wyleczonym już pacjentem, jednak pamiętając, że *nie trzeba być ptakiem żeby być ornitologiem*, może nie mieć tych samych doświadczeń życiowych co pacjent, może być od niego młodszy, mieć niższy tytuł czy stopień naukowy, nie „siedzieć w biznesie”, nie być żoną czy rodzicem etc.

Zawód psychoterapeuty w Polsce (jak i w wielu krajach świata) nie jest obecnie w pełni uregulowany, Czytelnicy być może przypominają sobie sytuację tzw. lokowozów – quasi taksówek i ich kierowców oferujących rzekomo usługi psychoterapeutyczne – autor niniejszego tekstu i wielu terapeutów nie uznaje tego rodzaju działań za psychoterapię lecz za rodzaj niesmacznego żartu kosztem pacjentów i prawdziwych terapeutów.

Dobłą, choć nie jedyną „gwarancję autentyczności” terapeuty stanowi jego **zatrudnienie w publicznej lub niepublicznej ale większej instytucji zajmującej się leczeniem** (klinice uniwersyteckiej, dużym szpitalu lub poradni). Gabinety indywidualne lub wynajmowane przez dowolne osoby, (często nie znające się nawet między sobą) nie dają takiej rękojmi wynikającej z wzajemnych znajomości i współpracy czy nawet kontroli wewnątrz dużych placówek. Wtedy może okazać się ważne sprawdzenie czy terapeuta jest w jakikolwiek sposób **przynależny do środowiska psychoterapeutów** (np. oszuści zwykle nie prowadzą warsztatów na wielkich konferencjach ani nie pracują równoległe jako wykładowcy akademicy, lekarze psychiatry i in., często nie posiadają żadnego wykształcenia psychoterapeutycznego – mogą mieć natomiast znakomitą stronę internetową albo luksusowy gabinet!).

Pierwotne wykształcenie terapeutów bywa różne: są oni zazwyczaj psychologami, lekarzami, niekiedy – rzadziej – pedagogami, socjologami, absolwentami pielęgniarstwa, filozofii i innych znacznie rzadziej spotykanych wśród psychoterapeutów zawodów. Wszyscy oni powinni jednak ukończyć rozległe kilkuletnie czy wręcz wieloletnie, dodatkowe, podyplomowe szkolenie w stosowaniu psychoterapii, obejmujące terapię własną, superwizję

(czyli omawianie trwających pierwszych terapii młodego terapeuty z superwizorem – terapeutą bardziej doświadczonym, posiadającym uprawnienia zbliżone do promotorskich, coś w rodzaju psychoterapeutycznej habilitacji – tzw. **certyfikat superwizora**). Inne elementy szkolenia to seminaria, wykłady, staże kliniczne. Kształcenie to (np. w formie studiów podyplomowych) jest nieraz po wielu latach zakończone egzaminem i uzyskaniem **certyfikatu lub licencji psychoterapeuty**. Oczywiście psychoterapeuci w trakcie szkolenia są również zazwyczaj godni zaufania – ponadto ich skuteczność zwiększa superwizja i znaczne zaangażowanie w kształcenie. Nie jest zazwyczaj (jeszcze) dobrym terapeutą świeży absolwent studiów medycznych czy psychologicznych właśnie rozpoczynający pracę jako terapeuta szczególnie jeśli robi to bez równoległego podjęcia wspomnianych studiów podyplomowych lub kursów, nie podejmuje superwizji itp.

Niestety nie zawsze można ufać certyfikatom wystawionym przez towarzystwa nieznane, lokalne grupy osób o nieustalonym statusie uważających się za terapeutów, wydanym przez uczelnie lub towarzystwa zagraniczne, dyplomom i licencjom wypisanym w obcych, nieraz egzotycznych językach.

Czy ważne są liczne dobre **opinie o terapeutach**, albo zadeklarowane (np. na stronie www) szerokie zakresy jego usług terapeutycznych – np. leczonych rodzajów zaburzeń czy stosowanych technik? Niekoniecznie, chociaż można spodziewać się większej trafności doboru terapeuty jeśli często i chętnie leczy on zaburzenie o którym pacjent już wie lub podejrzewa, że jest przyczyną jego cierpienia. Jednak ponieważ często osoby szukające terapii nie wiedzą na co są chore, powinny liczyć się z kompetentnym przekierowaniem ich do terapii u kogoś innego. Liczne ujawniane publikacje lub zainteresowania terapeuty oczywiście te fachowe (bo przecież liczba hobby nie przesądza o kompetencjach zawodowych...) mogą lecz nie muszą oznaczać większą jego znajomość rzeczy i w konsekwencji skuteczność. Terapeuta **droższy niekoniecznie znaczy lepszy** (podobnie

jak w przypadku obuwia), praktykujący prywatnie niekoniecznie znaczy zdolniejszy albo skuteczniejszy – to tylko przesady, związane zresztą z całością medycyny jak i z licznymi dziedzinami handlu i usług. Ważny jest natomiast dobór terapeuty – pracującego niezbyt daleko od pacjenta (nie na drugim końcu kraju), lecz raczej nie w tym samym bloku czy spośród znajomych żony czy kolegów męża (zaleca się raczej **terapeutę odległego towarzysko czy zawodowo**, zatem raczej nie sąsiada, przyszłego egzaminatora czy przełożonego albo np. pełniącego funkcję Dziekana na kierunku studiowanym przez pacjenta).

**Dobór terapeuty i pacjenta nie musi dokonywać się przez podobieństwa** (kobieta terapeutka dla kobiety pacjentki, osoba homoseksualna dla osoby homoseksualnej, duchowny dla duchownego, buddysta dla buddysty etc.) ani przez różnice. Może natomiast okazać się istotnie wstępne omówienie i uzgodnienie celów leczenia oraz sposobów ich osiągnięcia (oczywiście nie zawsze możliwe w sposób precyzyjny).

Bezpieczeństwo i sensowność współpracy z psychoterapeutą zwiększa korzystanie przez niego z **superwizji, okresowa współpraca w zespole** innych psychoterapeutów, **otwartość na omawianie trudności w terapii także z samym pacjentem!** Terapeuta, który odmawia podania informacji o swoim wykształceniu, możliwości lub korzystaniu z superwizji, odmawia pacjentowi prawa do konsultacji z innym specjalistą, może nie być dobrym terapeutą.

Kto dobrym terapeutą na pewno nie jest? Trudno przewidzieć przed spotkaniem, jednak kilka sygnałów ostrzegawczych można tu wymienić: gdy terapeuta okazuje się niepunktualny, pijany, naruszający zasady terapii wymienione w kodeksach etycznych (np. Kodeks Etyczny Psychoterapeuty przyjęty przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne można znaleźć <http://www.psychoterapiaptp.pl/Kodeks-etyczny.html>) lub przepisy prawa karnego. **Niedopuszczalne jest by terapeuta składał pacjentowi propozycje seksualne** (obmacywał,

proponował współżycie), pożyczał od pacjenta pieniądze, wynajmował mu lub od niego mieszkanie, innymi słowy **wykorzystywał relację z pacjentem w celu wzbogacenia się, wejścia z nim lub jego znajomymi w relacje towarzyskie**. Terapeuta jest zobowiązany zachować **tajemnicę terapii**, nawet co do samego faktu uczęszczania pacjenta na terapię a oczywiście także co do treści spotkań (wyjątkiem może być zobowiązanie do ochrony życia lub zdrowia innych osób – regulacje te narzuca prawo – tzw. Ustawa o Ochronie Zdrowia Psychicznego). Sam pacjent jest oczywiście właścicielem swojej tajemnicy – terapeuta nie może mu zakazywać rozmowy o terapii z dowolnymi osobami w tym także z innymi terapeutami (w terapii grupowej pacjentowi nie wolno jednak ujawniać tajemnic innych pacjentów).

**Listy psychoterapeutów** możliwe do odnalezienia w Internecie także są różne. Najbardziej godne zaufania są te utworzone przez główne, wielkie organizacje zawodowe psychoterapeutów takie jak Polskie Towarzystwo Psychiatryczne – Sekcja Naukowa Psychoterapii [http://psychiatria.org.pl/news,tekst,1,lista\\_certyfikowanych\\_psychoterapeutow](http://psychiatria.org.pl/news,tekst,1,lista_certyfikowanych_psychoterapeutow) oraz Sekcja Naukowa Terapii Rodzin, Polskie Towarzystwo Psychologiczne – Sekcja Psychoterapii: lista pod adresem <http://www.ptp.org.pl/>.

Sprawa psychoterapii prowadzonej **przez Internet** budzi wiele kontrowersji związanych z niepewnością co do osoby znajdującej się w sieci, trudności oceny stanu na podstawie rozmowy prowadzonej przez e-mail, twit, czat, skype'a etc. Za najrozsądniejsze zastosowanie Internetu w terapii autor niniejszego tekstu uważa dodatkową możliwość uzupełniającego kontaktu z wypróbowanym terapeutą realnym, nie-wirtualnym, pojawiającą się chociażby w okresie wyjazdu czy choroby zakaźnej jednej ze stron.

W razie trudności w trwającej już psychoterapii niemal zawsze warto spróbować je omówić z terapeutą, **w razie obaw przed jej rozpoczęciem – podczas pierwszego spotkania**.

**Dla zaciekawionych:**

1. Aleksandrowicz JW. Psychoterapia. Poradnik dla pacjentów. Wydawnictwo UJ, 2004.

link: <http://www.wuj.pl/page,produkt,prodid,497,strona,Psychoterapia,katid,47.html>

2. Jak rozpoznać psychoterapeutę? Wywiad z Zofią Milską-Wrzosińską. Archiwum Gazety

Wyborczej: [http://wyborcza.pl/1,76842,8992626,Jak\\_rozpoznać\\_psychoterapeutę.html](http://wyborcza.pl/1,76842,8992626,Jak_rozpoznać_psychoterapeutę.html)