



S.GŁÓWCZYŃSKA
KONCULTANT HR / PSYCHOLOG

Jak wybrać dobrego psychoterapeutę?

1. Jak specjalista się przedstawia na rynku usług? Jako psycholog, czy terapeuta?

OPTYMALNIE: psycholog terapeuta lub psychiatra terapeuta (określenia: psycholog, coach, diagnosta, biegły sądowy nie są wystarczające, bo nie świadczą o umiejętnościach terapeutycznych)

2. Czy jest psychologiem lub psychiatrą (chodzi o główne, wyjściowe wykształcenie wyższe)?

OPTYMALNIE: dyplom uczelni wyższej - studia medyczne lub 5letnie psychologiczne

3. Czy jest terapeutą (psychoterapeutą)?

Powinna być ukończona profesjonalna szkoła psychoterapii, najczęściej rzetelna szkoła to przynajmniej szkoła 4-letnia (na potwierdzenie najlepiej poprosić do wglądu o zaświadczenie ukończenia plus certyfikat; idealną szkołą jest szkoła psychoterapii zorganizowana jako studia podyplomowe wg wymogów ministerialnych). Uprawnienia do świadczenia psychoterapii nabywa się po 2 latach nauki w takiej szkole (na potwierdzenie należy prosić do wglądu zaświadczenie o ukończeniu I stopnia oraz zaświadczenie o uczestnictwie w III lub IV roku szkoły psychoterapii, żeby było wiadomo, że tzw. terapeuta w trakcie procesu certyfikacji kontynuuje szkolenie)

4. Czy odbył staż kliniczny? czyli staż w takiej placówce, w której jest duża różnorodność pacjentów pod względem zaburzeń psychicznych oraz jest współpraca z psychiatrą (np. szpital psychiatryczny, poradnia zdrowia psychicznego)

OPTYMALNIE: przynajmniej roczny staż jako psycholog oraz kilkumiesięczny staż jako terapeuta; zdarza się, że mgr psychologii tuż po skończeniu studiów po zrealizowaniu kilkuspoktanowego kursu otwiera gabinet prywatny bez tego rodzaju doświadczenia – np. nigdy nie miał do czynienia z osobą chorą na schizofrenię, czy w głębokiej depresji, czy też w epizodzie manii lub z zaburzeniami osobowości w kryzysie życia psychicznego, a to jest niezbędne do udzielania profesjonalnej pomocy w gabinecie prywatnym (niestety w polskim prawie nie jest to zabronione – nie ma aktywnej ustawy o wykonywaniu zawodu psychologa, czy terapeuty, zatem część osób zakłada gabinet i świadczy terapię, choć nie ma do tego uprawnień, wiedzy, umiejętności, doświadczenia)

5. Czy regularnie superwizuje swoją pracę?

OPTYMALNIE: regularna superwizja indywidualna lub grupowa u bardziej doświadczonego kolegi – polega to na tym, że bez podawania danych personalnych pacjentów przedstawia się opisy prowadzonych procesów terapeutycznych w celu weryfikacji, czy terapia jest dobrze prowadzona, w celu rozwiania wątpliwości itp. – jak w medycynie „zasada drugiego oka”

6. W jakim nurcie pracuje terapeuta?

OPTYMALNIE: terapeuta powinien opisać, *na czym polega mechanizm zmiany* w danym nurcie i w jaki sposób w związku z tym będą wyglądały sesje i czy coś będzie się też działo pomiędzy sesjami (są nurty, że jest praca osobista własna między sesjami, a są nurty, że tej pracy nie ma, ale terapeuta zawsze powinien umieć konkretnie opisać mechanizmy zmiany, techniki i narzędzia terapeutyczne); dobrze jest, gdy ustalone są cele terapeutyczne i wskaźniki, po czym poznamy, że terapia działa; czy terapia bardziej będzie trwała kilka, kilkanaście miesięcy, czy kilka lat.

S.Główczyńska