

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

Psychoterapia działa, wiele jednak zależy od samych terapeutów

Nie ma wątpliwości, że psychoterapia działa, wiele jednak zależy od samych terapeutów, od ich przygotowania profesjonalnego, zakresu wiedzy i doświadczenia - twierdzi psychiatra i psychoterapeuta dr hab. Sławomir Murawiec.

Polacy coraz częściej jednak szukają pomocy z powodu kryzysów psychicznych, a nie zaburzeń psychicznych - zwrócił uwagę specjalista w rozmowie z PAP.

Polska Agencja Prasowa: Polacy coraz częściej szukają pomocy u psychoterapeuty. Co jest tego przyczyną - coraz częściej cierpimy na zaburzenia psychiczne, czy raczej nie radzimy sobie z problemami życiowymi i przechodzimy kryzys psychiczny?

Dr hab. Sławomir Murawiec, certyfikowany psychoterapeuta od 1999 r.: Zacznę od zastrzeżenia, że moje odpowiedzi odzwierciedlają wyłącznie osobiste poglądy i przemyślenia, wynikające z perspektywy 30 lat obserwowania tego, co dzieje się z psychoterapią w Polsce. Nie mówię więc w imieniu instytucji lub stowarzyszeń, do których należę. Z tak długiej perspektywy zauważam, że przede wszystkim większa jest świadomość społeczna zaburzeń psychicznych, co w mojej ocenie jest oczywiście pozytywne. Przestały być one tematem tabu, w razie potrzeby częściej niż kilka dekad temu zwracamy się o pomoc do specjalisty. W mediach często mówi się o depresji, ale także o zaburzeniach lękowych i wielu innych problemach zdrowia psychicznego, o metodach ich leczenia - zarówno o lekach, jak i psychoterapii.

PAP: Po psychoterapię sięgamy jednak nie tylko z powodu zaburzeń psychicznych...

S.M.: Tak, i to jest druga przyczyna wzrostu zainteresowania tą metodą. Od dłuższego czasu żyjemy w czasach, w których stawiane są przed nami olbrzymie wyzwania, obciążające naszą psychikę. Dawniej, jeśli nawet musieliśmy się zmagać o przetrwanie w sensie zaspokojenia potrzeb niezbędnych do przeżycia, to świat wydawał się być mniej skomplikowany niż ten, którego wymaganiom musimy sprostać w czasach współczesnych. Obecnie nowe pokolenia stykają się z problemami bardziej złożonymi i niejednoznacznymi, trudniej jest się im w tym wszystkim odnaleźć. W efekcie częstsze i trudniejsze są problemy dotyczące zdrowia psychicznego, w kontekście tworzenia bliskich związków, szerszych relacji społecznych i stresorów wpisanych w warunki pracy. Jeśli nawet każde pokolenie podchodzi do tych wyzwań w odmienny sposób, to dla wszystkich są one obciążeniem psychicznym.

PAP: Co bardziej przeważa - ta druga przyczyna? To ona sprawia, że pomocy u psychoterapeuty szukamy raczej z powodu trudności życiowych niż zaburzeń psychicznych?

S.M.: Tak. I tutaj zaczynają się trudności...

PAP: Jakiego rodzaju?

S.M.: Jeśli chodzi o kwestie medyczne, czyli zaburzeń psychicznych, to psychoterapia jest uznaną metodą leczenia na przykład depresji i zaburzeń lękowych lub innych grup problemów. Wiadomo, jakie są wynikające z aktualnego stanu wiedzy zalecenia co do jej prowadzenia, znamy wyniki badań naukowych w tym zakresie.

PAP: A jak jest w przypadku radzenia sobie z kłopotami, samorozwojem i relacjami z innymi ludźmi? Jak w tej sferze pomaga psychoterapia?

S.M.: W tym przypadku używamy tego samego określenia, czyli że to psychoterapia i zajmują się tym psychoterapeuci. Słowa mają znaczenie, nie tylko w trakcie psychoterapii, ale także kiedy mówimy o niej samej. Co jest psychoterapią, co nią nie jest? Co jest terapią, a co ma wyłącznie pewne znaczenie terapeutyczne, ale specyficzną psychoterapią nie jest? To może wyglądać na niuanse, ale ma znaczenie.

W tej drugiej sferze dostrzegamy działania na rzecz pomocy w radzeniu sobie z kłopotami, wyzwaniami współczesnego życia, o których mówiłem, problemami w tworzeniu bliskich związków i podobnymi zagadnieniami ważnymi dla współczesnych ludzi. Kiedy używamy tego samego określenia psychoterapia, to nie rozróżniamy obu tych sfer. I dalej otwieramy drogę do tego, że

w zasadzie każde działanie może zostać nazwane psychoterapią przez osobę, która je podejmuje. To także jest widoczne w języku, na przykład kiedy zajmujący się tym psychoterapeuci używają określenia „klient”, a nie „pacjent”.

PAP: Jako „klienci” częściej zaczynamy korzystać z psychoterapii, zostaliśmy przy tej nazwie, jako pomocy w trudnych sytuacjach życiowych.

S.M.: Tak przynajmniej sugerują informacje, które obserwuję na przykład w mediach społecznościowych, oferujące psychoterapię w tym właśnie zakresie - nazwijmy to ogólnozyciowym. W każdym razie nie dotyczą jakiegoś zaburzenia psychicznego - depresji czy zaburzeń lękowych. Widziałem na przykład ofertę zatytułowaną „jak znaleźć partnera?” I to zagadnienie jest niewątpliwie problemem we współczesnych czasach, ale z drugiej strony, czy działania opisane w tej ofercie to nadal psychoterapia? Jeszcze mógłbym tak uważać, jeśli byłyby one oparte na przykład na głębokiej analizie problemów dotyczący tworzenia związków. Jeśli jednak będą oparte na zaleceniach, aby wyjść poza swoją strefę komfortu, to należą do sfery poradnictwa w zakresie psychologicznym.

PAP: Ale na psychoterapeutach doradzających innym w sytuacjach życiowych, również spoczywa duża odpowiedzialność.

S.M.: Tak, olbrzymia. Coraz więcej ośrodków zajmuje się kształceniem psychoterapeutów i przybywa osób legitymujących się certyfikatem psychoterapeuty.

PAP: To niby dobrze, bo większe jest zapotrzebowanie na tych specjalistów.

S.M.: Byle tylko nie odbyło się to kosztem jakości przygotowania zawodowego. Jak wiemy zależność pomiędzy ilością i jakością może się kształtować w różnorodny sposób. To jedyna moja obawa. Dawniej, a mam już trzydziestoletnie doświadczenie, trzeba było bardzo intensywnie i z osobistym zaangażowaniem się szkolić, żeby zostać psychoterapeutą i nazwać to, co się robi psychoterapią. Moja nauczycielka psychoterapii latała za własne środki do Francji, aby się szkolić. Nie jest to już teraz na szczęście potrzebne, ale to była miara jej motywacji i zaangażowania. Zresztą nadal szkolenia psychoterapeutyczne to poważne obciążenie finansowe dla osób, które je podejmują. Dziś otwieranych jest wiele szkół psychoterapeutycznych i można zostać psychoterapeutą po szkoleniu, które sami ich uczestnicy oceniają jako niebyt wymagające. I to słyszę od młodszych koleżanek i kolegów, że nacisk jest raczej na zaliczanie kolejnych wymagań formalnych, niż pogłębione przygotowanie zawodowe. I są to spostrzeżenia formułowane przez te osoby z żalem, one chciałyby się więcej nauczyć. A czasami można określić się samemu psychoterapeutą z własnego nadania.

PAP: Jakiego?

S.M.: Ktoś stwierdza, że ma duże doświadczenie życiowe, przeszedł niejednym kryzys osobisty lub dotyczący zdrowia psychicznego i odkrywa w sobie powołanie, aby pomagać innym. Czuje, że może, a nawet powinien. A gdy jest to osoba znana, obecna w mediach, może budzić większe zainteresowanie potencjalnych odbiorców usług. I tak bez przygotowania w sensie psychologicznym, odpowiednich szkoleń psychoterapeutycznych można zaprosić na sesje nazywane psychoterapią.

PAP: Wyjaśnijmy zatem, że jeśli chodzi o psychoterapię dotyczącą kwestii medycznych, zaburzeń psychicznych, badania potwierdzają, że jest to metoda skuteczna?

S.M.: Nie ma co do tego wątpliwości. Choć trzeba przyznać, że jej skuteczność trudniej badać niż skuteczność leków testowanych w badaniach klinicznych z użyciem grupy kontrolnej otrzymującej placebo, czyli substancję o obojętnym działaniu. Jednak przeprowadzone dotąd badania wskazują na wysoką i potwierdzoną skuteczność psychoterapii. Mnie szczególnie przekonują badania

neurobiologiczne wykazujące, że osoby poddawane psychoterapii ujawniają zmiany w funkcjonowaniu mózgu, pewną jego reorganizację, następują na przykład zmiany w regulacji emocjonalnej. Kiedy pierwsze tego typu badania zaczęły się pojawiać wiele lat temu, przygotowywałem kilka publikacji pokazujących, jak przekonujące są dowody biologicznego działania psychoterapii.

PAP: Do konkretnego pacjenta trzeba jednak dobrać odpowiednią metodę psychoterapii, a jest ich dość dużo. Powinien to zrobić odpowiednio doświadczony psychoterapeuta. Bo wiele zależy właśnie od samego terapeuty i jego relacji z pacjentem. Używa się nawet określenia - „przymierze terapeutyczne”.

S.M.: W przypadku zaburzeń psychicznych jest to dobrze określone: psychoterapię prowadzi specjalista z przygotowaniem i najlepiej jeszcze doświadczeniem w leczeniu danego rodzaju problemów zdrowia psychicznego. I wykorzystuje metody o potwierdzonej naukowo skuteczności. Oczywiście, tak jak w całej medycynie, nie ma nigdy stuprocentowej pewności uzyskania oczekiwanego efektu. Jednak gdy terapia wykonywana jest z odpowiednimi umiejętnościami i zaangażowaniem, to jest duża szansa poprawy u pacjenta. Oczywiście ważne jest tzw. przymierze terapeutyczne między terapeutą i pacjentem. Niektórzy eksperci twierdzą, że im jest ono większe, tym większa u pacjenta poprawa kliniczna.

PAP: A w tym drugim obszarze, ogólnozyciowym, jak jest?

S.M.: Ocena skuteczności terapii jest dosyć nieokreślona, bo trudno dokonać weryfikacji. Jak bowiem ustalić, czy życie danej osoby przebiega inaczej, udało się rozwiązać jakieś problemy i jest ono bardziej satysfakcjonujące?

PAP: A czy w ogóle psychoterapia jest potrzebna poza leczeniem farmakologicznym? Jest duży wybór leków psychotropowych.

S.M.: Są sytuacje, w których psychoterapia jest metodą pierwszego wyboru. Tak jest w zaburzeniach lękowych, depresji lekkiej i umiarkowanej, bo w depresji ciężkiej bardziej potrzebne są leki. Psychoterapia jest też wskazana w zaburzeniach psychotycznych jako metoda wspomagająca, jak również w uzależnieniach. Jest skuteczna w leczeniu zaburzeń odżywiania. Ogólnie zastosowanie psychoterapii powinno być jak najszersze, szczególnie u dzieci i młodzieży.

PAP: Kiedy w sytuacjach życiowych powinniśmy szukać pomocy psychoterapeuty? Gdy przeżywamy kryzys psychiczny, który może doprowadzić do zaburzeń psychicznych?

S.M.: Na pewno warto w takiej sytuacji skorzystać z tzw. interwencji kryzysowej. To może być na przykład interwencja w kryzysie małżeństwa. Uważam jednak, że musi być dobrze określony cel takiej terapii. Trzeba kontrolować, czy zastosowana terapia pomaga, bo może trwać wiele lat i nie przynosić większych korzyści.

PAP: A co jest ważniejsze - wybór odpowiedniej metody terapii czy osobowość i doświadczenie psychoterapeuty?

S.M.: Ważne jest jedno i drugie. W przypadku zaburzeń psychicznych ważne jest zastosowanie metod uznanych przez ogólnopolskie stowarzyszenia terapeutyczne i zweryfikowanych w badaniach. A nie zainicjowane i prowadzone przez jednego tylko terapeuty czy jakiś jeden ośrodek. Chyba że ta osoba intensywnie publikuje prace naukowe na temat swojej nowatorskiej metody i przedstawia ją środowisku w sposób transparentny.

PAP: Psychoterapeuci zbyt szybko są obecnie szkoleni?

S.M.: Czasy się zmieniają. Aktualnie w wielu zawodach istnieje tendencja do poszukiwania szybkich ścieżek pozwalających na uzyskanie dobrze płatnego zawodu. Nie bez znaczenia są też zmiany pokoleniowe. I to pewnie dotyczy także niektórych osób wykonujących zawód psychoterapeuty. Takich, które wykazują podejście minimalistyczne - chcą opanować pewne relatywnie proste metody i uzyskać gotowe rozwiązania, by jak najszybciej przystąpić do wykonywania zawodu. To ma swoje ograniczenia z punktu widzenia późniejszych odbiorców usług tych osób. Bo psychoterapia wymaga pewnego dobrze opanowanego warsztatu zawodowego, ale uważam także, że wymaga pewnej dojrzałości i postawy życiowej psychoterapeuty. Tworzenie przymierza terapeutycznego nie jest wyłącznie techniką, jest autentyczną relacją dwóch osób, choć oczywiście w ramach kontaktu opartego na zasadach profesjonalizmu zawodowego terapeuty.

PAP: Czy w Polsce, podobnie jak w USA, wkrótce niemal każdy nasz rodak będzie miał swego psychoterapeutę?

S.M.: Mam nadzieję, że tak nie będzie. Takie wrażenie można odnieść bardziej z perspektywy dużych miast.

PAP: Z tego co obserwuję w mniejszych miastach, liczących 10-30 tys. mieszkańców, coraz więcej osób szuka pomocy psychoterapeuty.

S.M.: Tak to prawda, też to obserwuję. W tych miejscowościach pojawiają się też terapeuci, mieszkają tam lub do nich dojeżdżają.

PAP: Z jakiego powodu coraz częściej potrzebujemy psychoterapii?

S.M.: Zmniejsza się intensywność i jakość kontaktów międzyludzkich.

PAP: I zastępuje je psychoterapia?

S.M.: W to pole mogą wchodzić działania nazwane psychoterapią, które dostarczają kontaktu międzyludzkiego osobom z jego deficytem. To kwestia zamiany kultury społecznej sprzyjającej jedynie związkom płytkim. Nie staramy się zbyt dobrze zrozumieć innych, coraz częściej nawet nie interesujemy się innymi ludźmi, nie chcemy ich bliżej poznawać. Gdy w relacji z kimś nie układa się nam dobrze, wolimy poszukać sobie kogoś lub czegoś innego. Inną osobę oceniamy głównie według tego jak bardzo jest dla nas atrakcyjna, by nie powiedzieć - użyteczną.

PAP: A potem szukamy psychoterapeuty...

S.M.: Psychoterapia może odpowiadać na potrzebę głębszego kontaktu, szczególnie wtedy, gdy czujemy się samotni. Nie jest to jednak na poziomie medycznym, lecz kulturowo-społecznym.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/31851.html>

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy