

Psychoterapia jako leczenie metodami psychologicznymi: nauka, praktyka, dobro pacjenta. Wprowadzenie

Niniejszy numer tematyczny *Przeglądu Psychologicznego* pt. „Psychoterapia. Leczenie metodami psychologicznymi” ukazuje się w czasie trwającej debaty publicznej dotyczącej zasad wykonywania zawodu psychologa/psycholożki oraz psychoterapeuty/psychoterapeutki w Polsce. Jej bezpośrednim impulsem są prace nad ustawowym uregulowaniem obu profesji. Debata ta, niezależnie od różnic w prezentowanych stanowiskach, ma istotne znaczenie dla środowiska zawodowego, ponieważ wprowadza do przestrzeni publicznej zagadnienia odnoszące się do standardów kształcenia i praktyki zawodowej oraz jakości świadczeń oferowanych osobom korzystającym z pomocy psychologicznej i psychoterapii.

Jednym z kluczowych, choć różnie interpretowanych pojęć pojawiających się w tej dyskusji, jest „dobro pacjenta”. Termin ten bywa przywoływany zarówno w kontekście postulatów deregulacyjnych, jak i propozycji wprowadzenia standardów kształcenia, rozumianych jako zbiór reguł i wymagań dotyczących przygotowania zawodowego oraz wykonywania praktyki. Obejmują one m.in. sposób organizacji kształcenia, kwalifikacje osób je prowadzących, oczekiwane efekty uczenia się oraz metody ich weryfikacji.

Niniejszy numer *Przeglądu Psychologicznego* jest głosem naukowym w tej debacie. Zgromadzone w nim artykuły wskazują, że psychologia jako dyscyplina naukowa stanowi fundament psychoterapii, a psychoterapia – rozumiana jako leczenie metodami psychologicznymi – jest integralną częścią świadczeń psychologicznych (Aleksandrowicz, 2004; Czabała, 2016; Grzesiuk, 2005; Popiel i Zawadzki, 2023).

Forsowanie tezy, jakoby ukończenie studiów psychologicznych samo w sobie uprawniało do samodzielnego prowadzenia psychoterapii, należy uznać za nieuprawnione i niezgodne z obowiązującymi standardami kształcenia. Wykształcenie psychologiczne nie stanowi bowiem warunku wystarczającego do wykonywania tego zawodu. Niezbędne jest całościowe, co najmniej czteroletnie szkolenie podyplomowe, obejmujące systematyczne kształcenie teoretyczne, praktykę kliniczną, superwizję oraz własne doświadczenie terapeutyczne przyszłych psychoterapeutów. Pomijanie tych wymogów prowadzi do nieuzasadnionej polaryzacji środowiska psychologów/psycholożek i psychoterapeutów/psychoterapeutek, co wydaje się szczególnie niekorzystne z perspektywy ochrony najlepszego interesu pacjentek i pacjentów.

Związek psychologii z psychoterapią potwierdzają również dane empiryczne, które jednoznacznie wskazują, że zawód psychoterapeutki/psychoterapeuty w Polsce jest w przeważającej mierze wykonywany przez osoby z wykształceniem psychologicznym. Badania ogólnopolskie pokazują, że zdecydowana większość psychoterapeutów (93,9%) posiada wyższe wykształcenie psychologiczne (75,2%), pedagogiczne (13,3%) lub medyczne (5,4%) (Suszek i in., 2017). Jest to zgodne z oczekiwaniami społecznymi: w badaniu przeprowadzonym na reprezentatywnej próbie Polek i Polaków 77,6% respondentek/respondentów wskazało wykształcenie psychologiczne jako pożądane w zawodzie psychoterapeuty, a 68% – wykształcenie psychologiczne lub lekarskie ze specjalizacją z psychiatrii. Jednocześnie 65% badanych nie zgadza się z tezą, że psychoterapeutka/psychoterapeuta powinna móc zostać osoba z dowolnym tytułem magistra lub inżyniera (Boczkowska i in., 2024).

W tym kontekście numer otwiera artykuł Agnieszki Popiel i współpracowniczek, w którym autorki – na podstawie szerokiej analizy porównawczej regulacji europejskich – podejmują kluczowe pytanie, czy psychoterapia powinna być regulowana jako niezależny zawód, czy raczej jako specjalizacja w ramach zawodów ochrony zdrowia psychicznego, takich jak psychologia lub psychiatria. Artykuł ten unaocznia, że nadmiernie inkluzywne modele regulacyjne mogą prowadzić do obniżenia standardów kształcenia, osłabienia praktyki opartej na dowodach naukowych oraz rozmycia odpowiedzialności zawodowej, co może stanowić ryzyko dla bezpieczeństwa pacjentek i pacjentów.

Odpowiednie wykształcenie kierunkowe oraz ukończone, całościowe szkolenie psychoterapeutyczne są warunkami koniecznymi, lecz niewystarczającymi dla odpowiedzialnego świadczenia psychoterapii. Aby oddziaływania terapeutyczne były skuteczne i bezpieczne, muszą być prowadzone zgodnie z zasadami praktyki opartej na dowodach naukowych (ang. *evidence-based practice*, EBP), która integruje najlepsze dostępne wyniki badań empirycznych, doświadczenie kliniczne terapeuty oraz wartości i preferencje pacjentki/pacjenta. W tym kontekście szczególnie istotne jest to, że jednym z centralnych tematów współczesnej debaty wokół psychoterapii w Polsce stała się jej skuteczność. Choć dotychczas częściej dyskutuje się nad zasadnością i metodologią badań niż nad ich systematycznym prowadzeniem zgodnie z międzynarodowymi standardami, samo przesunięcie akcentu z deklarowanego przekonania o skuteczności na empiryczną weryfikację oddziaływań terapeutycznych można uznać za ważny krok w kierunku dojrzałej, naukowo ugruntowanej praktyki klinicznej.

Autorzy i autorki kolejnych artykułów niniejszego numeru idą jednak o krok dalej – nie dyskutują, czy badać skuteczność psychoterapii, lecz pokazują, jak rzetelnie rozumieć i wykorzystywać wyniki badań. Joachim Kowalski oferuje czytelnikom przystępny, a zarazem metodologicznie precyzyjny przewodnik po metaanalizach badań nad skutecznością psychoterapii, ucząc krytycznej interpretacji ich wyników. Magdalena Nowacka przedstawia przegląd badań nad skutecznością terapii poznawczo-behawioralnej perfekcjonizmu, traktując go jako transdiagnostyczny mechanizm leżący u podłoża wielu zaburzeń psychicznych. Z kolei Barnaba Danieluk omawia modele poznawczo-behawioralne przedłużonej reakcji żaloby oraz protokoły terapeutyczne, których skuteczność została potwierdzona w randomizowanych badaniach klinicznych.

W odpowiedzi na dynamiczny rozwój nowych technologii oraz rosnącą dostępność pomocy psychologicznej online Monika Kornacka i współpracownicy dokonują przeglądu interwencji internetowych o skuteczności potwierdzonej naukowo, wskazując jednocześnie na wyzwania związane z ich jakością, regulacją oraz odpowiedzialnym wdrażaniem w praktyce klinicznej.

Numer zamykają dwa artykuły Marii Baran poświęcone kompetencjom kulturowym w psychologii i psychoterapii. Choć Polska przez wiele lat była postrzegana jako kraj względnie homogeniczny kulturowo, dane Narodowego Spisu Powszechnego z 2021 roku wskazują, że co najmniej 3,69% mieszkańców identyfikuje się z inną niż polska narodowością, przy czym część z nich deklaruje podwójną identyfikację narodową (Główny Urząd Statystyczny, 2023). Procesy migracyjne uległy ponadto znacznemu nasileniu po 2021 roku, zwłaszcza w związku z wojną w Ukrainie. Autorka przekonująco pokazuje, że brak wrażliwości kulturowej nie tylko obniża trafność diagnozy i skuteczność terapii, lecz także może prowadzić do systemowych błędów klinicznych i etycznych, podważając fundamentalną zasadę działania na rzecz dobra pacjenta i pacjentki.

Zebrane w niniejszym numerze artykuły łączy wspólne przesłanie: psychoterapia jest interwencją psychologiczną, która – aby służyć pacjentom/pacjentkom – musi być zakorzeniona w psychologii jako nauce, prowadzona przez odpowiednio wykwalifikowanych specjalistów oraz poddawana stałej weryfikacji empirycznej i refleksji etycznej oraz kulturowej. W tym sensie numer „Psychoterapia. Leczenie metodami psychologicznymi” nie jest jedynie komentarzem do bieżącej debaty legislacyjnej, lecz zaproszeniem do bardziej odpowiedzialnej rozmowy o przyszłości psychoterapii w Polsce – rozmowy, w której punktem odniesienia nie są przekonania ani interesy grupowe, lecz rzetelna wiedza naukowa i realne dobro osób poszukujących pomocy.

Przemysław Bąbel

Uniwersytet Jagielloński, Instytut Psychologii

Jadwiga Łuczak-Wawrzyniak

Wyższa Szkoła Zarządzania i Psychologii w Poznaniu

Bibliografia

- Aleksandrowicz, J. (2004). „Psychoterapia” czy „psychoterapie”? *Psychoterapia*, 2(129), 17–30.
- Boczkowska, M., Baran, M., Zdebiak, M.S., Krawczyk-Pasławska, E., Wójcik, J., Burdalski, I., Rudnik, S., Gąsiorowska-Binda, M., Bąbel, P. (2024). Potrzeby i preferencje Polek i Polaków w zakresie usług psychoterapeutycznych. Raport z badań: <https://swps.pl/images/DOKUMENTY/Raporty/Psychotetrapia-w-Polsce-raport-2024.pdf>
- Czabała, J.C. (2016). Poradnictwo psychologiczne a psychoterapia. *Roczniki Psychologiczne*, 19(3), 519–533. <https://doi.org/10.18290/rpsych.2016.19.3-4pl>

- Główny Urząd Statystyczny (2023). Narodowy Spis Powszechny 2021 – wyniki ostateczne. Tablice z ostatecznymi danymi w zakresie przynależności narodowo-etnicznej, języka używanego w domu oraz przynależności do wyznania religijnego. <https://stat.gov.pl/spisy-powszechne/nsp-2021/nsp-2021-wyniki-ostateczne/tablice-z-ostatecznymi-danymi-w-zakresie-przynaleznosci-narodowo-etnicznej-jezyka-uzywanego-w-domu-oraz-przynaleznosci-do-wyznania-religijnego,10,1.html>
- Grzesiuk, L. (red.) (2005). *Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki*. Wydawnictwo Eneteia.
- Popiel, A., Zawadzki, B. (2023). Psychoterapia – quo vadis? *Nauka*, 3, 61–85. DOI: 10.24425/nauka.2023.147311
- Suszek, H., Grzesiuk, L., Styła, R., Krawczyk, K. (2017). Kto i w jaki sposób prowadzi psychoterapię w Polsce. Część II. Wyniki ogólnopolskiego badania. *Psychiatria*, 14(2), 90–100.