**Psychoterapia o naukowych podstawach**

**Pandemia, wojna, kryzys klimatyczny i migracyjny, brak stabilności zawodowej, finansowej i życiowej – to wszystko czynniki, które w ostatnim czasie sprawiły, że ludzie coraz częściej decydują się na kontakt z terapeutą. Jak znaleźć właściwego specjalistę i na co zwracać uwagę przy jego wyborze? Prof. Agnieszka Popiel i dr Ewa Pragłowska, dyrektorki Szkoły Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS, mówią o tym, co przemawia za wyborem nurtu poznawczo-behawioralnego i dlaczego właśnie w tym nurcie kształcą kolejne pokolenia terapeutów.**

Polska ma obecnie około 40 milionów mieszkańców, Anglia – 56 milionów. W 2007 r., gdy powstawała Szkoła Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej (PTTPB), populacja Polski wynosiła 38 milionów, Anglii – 51. Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej powstało w 1998 r., jego angielski odpowiednik, BABCP – w 1972 r. W 2007 r. w Polsce było 250 członków PTTPB, w BABCP - 6400. Dziś w Polsce jest 3600 członków PTTPB, w Anglii 14000 członków BABCP. Liczba terapeutów polskich to jedna czwarta tych brytyjskich.

Brytyjscy ekonomista prof. Richard Layard i psychoterapeuta prof. David Clark policzyli, ile kosztuje ich społeczeństwo brak dostępu do skutecznej psychoterapii, skutkujący nie leczeniem zaburzeń lękowych i depresji. Policzyli także, ilu potrzebowaliby wykwalifikowanych psychoterapeutów, aby dać szansę pacjentom na skorzystanie z terapii o udokumentowanej skuteczności. Z tych wyliczeń przeprowadzonych w 2008 r. wynikało, że potrzebnych jest jeszcze klika tysięcy terapeutów potrafiących zastosować metody zweryfikowanej naukowo skuteczności.

Obecnie w Polsce Szkoła Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS jest jednym z największych ośrodków kształcących przyszłych psychoterapeutów. Słuchacze Szkoły aby zostać do egzaminu muszą przeprowadzić i poddać superwizji co najmniej 10 procesów terapii. Rachunek jest prosty: 4 terapie opisane przez 100 osób kończących Szkołę w czerwcu tego roku, a wcześniej prowadzenie przez nich co najmniej 10 terapii równa się 1000 pacjentów, którzy dostali szansę na zmianę w swoim życiu. 660 absolwentów Szkoły równa się co najmniej 6600 terapii pacjentów poddanych superwizji w ramach zajęć. To jak mała miejscowość, tyle że „rozsiana” po Polsce. Te liczby stanowią o ogromnym wpływie społecznym Szkoły Psychoterapii rozwijającej się od 15 lat. Blisko 700 absolwentów i 960 słuchaczy to ponad 1600 osób. Jeśli każdy z nich dobrze prowadzi terapię co najmniej 10 osób (choć to oczywiście minimum), można będzie porównać liczbę osób w terapii do liczby mieszkańców miasta wielkości Kozienic, Kazimierza Dolnego czy Sandomierza.

**Kto może zostać psychoterapeutą poznawczo-behawioralnym?**

Osoby prowadzące terapię poznawczo-behawioralną (CBT) to przede wszystkim psychoterapeuci, którzy już mają ukończone studia podyplomowe i/albo certyfikat Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej (lub jego odpowiednik uzyskany w innych krajach). Zatem ukończyli całościowe szkolenie w różnych ośrodkach (Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej rekomenduje obecnie 8 ośrodków, z czego jeden na poziomie akademickim - nasze studia na Uniwersytecie SWPS jako kształcące wg standardów PTTPB) uzyskali certyfikat np. stowarzyszenia naukowego. Terapię poznawczo-behawioralną prowadzą również osoby w trakcie szkolenia czy studiów. Zdarzają się i takie osoby, które na podstawie literatury, samokształcenia, dysponując ogólnym wykształceniem psychologicznym lub psychoterapeutycznym, zdolne są prowadzić tę terapię według protokołu szczegółowo opisanego w podręcznikach. Wszędzie niezbędna jest superwizja.

*Niestety nie można lekceważyć tematu szkód, jaki wizerunkowi psychoterapii czynią psychoterapeuci bez kwalifikacji. To niestety wciąż się zdarza, ponieważ nie ma regulacji zawodu psychoterapeuty ani jego ochrony. Istnieją regulacje dotyczące jakości wprowadzone przez Towarzystwo Psychoterapii Poznawczej i Behawioralnej czy Uniwersytet SWPS, ale skąd ma o tym wiedzieć pacjent? To wciąż olbrzymi obszar do pracy* – wyjaśnia dr Pragłowska.

**Czym charakteryzuje się nurt poznawczo-behawioralny?**

Kiedy podejmiemy już decyzję o rozpoczęciu psychoterapii, stajemy przed kolejnym trudnym wyborem. Na jaki nurt powinniśmy się zdecydować? Przedstawiciele szkoły psychoterapii Uniwersytetu SWPS pracują w nurcie poznawczo-behawioralnym. Dlaczego? Jednym z największych osiągnięć tego nurtu jest to, że integruje badania nad mechanizmami podtrzymującymi zaburzenia i bada skuteczność metod powstałych na bazie znajomości tych mechanizmów. Stąd zresztą nazwa: poznawczo-behawioralny, czyli wiedza na temat mechanizmów uczenia się, procesów poznawczych oraz uwzględnienie uwarunkowań osobowościowych. Dzięki temu połączeniu powstaje plan interwencji wobec określonego problemu pacjenta. Ostatnie kilkadziesiąt lat rozwoju pokazało moc terapii poznawczo-behawioralnej w leczeniu zaburzeń lękowych, depresji, PTSD.

*Najogólniej rzecz ujmując, w psychoterapii, podobnie jak w medycynie, na lek składa się zarówno składnik aktywny (substancja mająca swoje działanie na poziomie fizjologicznym), jak i «massa tabulettae» (wypełniacz). O ostatecznym kształcie tabletki decydują często względy marketingowe – w związku z tym na rynku mamy różne tabletki różniące się kolorem i kształtem. Jeśli będziemy trzymać się tej analogii, to czynnikiem stanowiącym o sile psychoterapii poznawczo-behawioralnej będą oparte na badaniach próby wyodrębnienia «substancji aktywnych» i maksymalizacji ich działania wobec określonych problemów klinicznych* – tłumaczy prof. Popiel.

Tak działa m.in. idea psychoterapii opartej na procesach, której rzecznikami są Stefan Hofmann i Steven Hayes. W psychoterapii *massa tabulettae* będą niespecyficzne cechy terapeuty – takie, które sprawiają, że pacjent np. chętnie do niego przychodzi, bo miło się rozmawia, jest blisko, jest komfortowy gabinet. Główna batalia rozgrywa się o specyficzne czynniki: mechanizmy odpowiedzialne za podtrzymywanie psychopatologii i za zmianę zachodzącą podczas psychoterapii. To największe wyzwanie dla badaczy i terapeutów.

**Czy to działa?**

*W pierwszych tego typu w Polsce badaniach nad skutecznością psychoterapii (programach TRAKT) nie tylko potwierdziliśmy skuteczność nurtu w badaniach na tyle rzetelnych, że cytuje nas brytyjski NICE, ale przede wszystkim pomogliśmy kilkuset pacjentom. Ponad połowa z nich była leczona przez słuchaczy Szkoły Psychoterapii, którzy okazali się równie skuteczni jak doświadczeni terapeuci i superwizorzy! Wiemy więc, że uczymy skutecznie* – mówi prof. Popiel.

Ludzie poszukują wiedzy na temat skutecznych metod psychoterapii i świadomie wybierają te, o których mogą przeczytać. Z drugiej strony cały czas mierzymy się z mitami, wstydem i stygmatyzacją dotyczącą problemów psychicznych. I choć chciałoby się myśleć, że dotyczy to wyłącznie mniejszych miejscowości, to tak nie działa. Zastanawiamy się, czemu społeczeństwo nie potrafi skorzystać z psychoterapii, jednocześnie sami psychoterapeuci nie są w stanie porozumieć się co do bardzo podstawowych kwestii, np. definicji skuteczności, wskazań do określonych rodzajów psychoterapii czy choćby podstawowego zagadnienia, jakim jest poprzedzenie terapii diagnozą itd.

Do tego dochodzi wiele innych problemów: dezinformacja podobna do tej antyszczepionkowej, utrata zaufania do nauki, stereotypy dotyczące płci, siły, wstydu i radzenia sobie (z tym ostatnim mamy do czynienia także u uchodźców z Ukrainy). Warto wspierać rzetelną informację na tematy zdrowia psychicznego w nadziei na to, że kropla drąży skałę.

**Jubileusz 15-lecia Szkoły Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS**

Uniwersytet SWPS jako jedyna uczelnia w Polsce kształci psychoterapeutów poznawczo-behawioralnych i superwizorów psychoterapii w ramach studiów podyplomowych. Czteroletnia Szkoła Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS pod kierownictwem prof. Agnieszki Popiel i dr Ewy Pragłowskiej to obecnie, według liczby kształcących się i certyfikowanych terapeutów, największy i jeden z najbardziej uznanych ośrodków kształcący psychoterapeutów. Szkoła jest hybrydą – z jednej strony działa jako studia podyplomowe Uniwersytetu SWPS, co oznacza, że podlega regulacjom ustawowym oraz wewnętrznym regulacjom uczelni. Osadzenie na uczelni wyższej zapewnia bezpieczeństwo organizacyjne i finansowe dla naszych słuchaczy. To jak dotychczas jedyne studia podyplomowe w psychoterapii poznawczo-behawioralnej w Polsce. Dzięki temu ma bliższy od innych ośrodków związek z nauką, badaniami, dyscypliną postępowania naukowego. W stałej kadrze są wybitni terapeuci zagraniczni, takich jak prof. Eduardo Keegan. Gościnnymi wykładami zaszczycił Szkołę Cory Newman, współpracownik A.T. Becka, autor pierwszych badań nad depresją w latach 80. ubiegłego wieku oraz prof. Yona Teichman.

**16 września 2022** **roku** Szkoła Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS organizuje konferencję naukową [**Terapia poznawczo-behawioralna 2007-2022. Integracja**](https://swps.pl/my-uniwersytet/aktualnosci/konferencje-i-seminaria/32270-terapia-poznawczo-behawioralna-2007-2022-integracja)**.** To wspaniała okazja dla wszystkich osób zainteresowanych obszarem CBT, aby poszerzyć swoją wiedzę na ten temat.