

Psychoterapeuta

229905

Inna nazwa zawodu: nie występują

Zadania i czynności

Ostatnia aktualizacja - 09.2009 r.

Celem pracy psychoterapeuty jest prowadzenie terapii indywidualnej lub/i grupowej w określonej konwencji psychoterapeutycznej, zmierzającej do poprawy funkcjonowania pacjenta, którego w zależności od podejścia teoretycznego określa się również mianem klienta. Psychoterapeuta zajmuje się leczeniem osób cierpiących na różne zaburzenia psychiczne, bądź wówczas, gdy stosowana jest także farmakoterapia, współdziała przy ich leczeniu. Są to najczęściej zdiagnozowane zaburzenia lękowe, fobie, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, depresje, zaburzenia odżywiania, a także niektóre choroby psychiczne. Jednocześnie psychoterapeuta pracuje również z osobami bez zdiagnozowanych medycznie zaburzeń, które doświadczają trudności związanych z realizacją swojego życia, np. mają trudności z nawiązywaniem i utrzymywaniem bliskich relacji z innymi ludźmi, cierpią z powodu poczucia niskiej wartości czy braku sensu życia, doświadczają kryzysów związanych np. z chorobą, ze stratą bliskiej osoby czy rozwodem. Psychoterapeuta prowadzi również terapię osób, które dążą do poprawy jakości swojego życia, poprzez rozwój swojej osobowości, przezwyciężanie swoich ograniczeń i zahamowań, zmianę postaw czy sposobów reagowania.

Do głównych czynności zawodowych psychoterapeuty zaliczyć można diagnozowanie i analizowanie trudności/zaburzeń z jakimi zgłasza się pacjent/klient, dobór osób do grup psychoterapeutycznych, prowadzenie sesji terapeutycznych i tworzenie warunków sprzyjających konstruktywnej współpracy, dobór metod i technik pracy do możliwości i potrzeb pacjenta/klienta, przepracowywanie wraz z nim obszarów problemowych, aby doprowadzić do oczekiwanej zmiany lub zniwelowania cierpienia, planowanie pracy z prowadzonymi osobami, współpraca z innymi specjalistami zajmującymi się zdrowiem psychicznym, np. lekarzem psychiatrą lub psychoterapeutą o innej specjalizacji, poddawanie się superwizji, czyli omówieniu swojej pracy z osobą bardziej doświadczoną w zawodzie, a także prowadzenie dokumentacji pacjentów/klientów.

Do podstawowych obowiązków zawodowych psychoterapeuty należy: stałe podnoszenie kwalifikacji zawodowych, dbanie o własny rozwój osobisty, a także zachowywanie tajemnicy spotkań oraz wykorzystywanie całej swojej wiedzy i umiejętności do tego, aby pomóc pacjentowi/klientowi. Psychoterapeuta nie może działać na szkodę pacjenta/klienta, ani wykorzystywać zdobytej wiedzy i relacji z nim do własnych celów.

Praca psychoterapeuty polega na pomocy osobie zgłaszającej się z problemami natury psychicznej w zrozumieniu, łagodzeniu i usuwaniu przyczyn tych trudności, wyrównywaniu deficytów poznawczych, emocjonalnych jeśli takie są, także na pomocy w lepszym poznaniu i zrozumieniu siebie, co w konsekwencji ma doprowadzić do pożądanej zmiany i ulgi w odczuwanym cierpieniu. Metody pracy psychoterapeuty

różnią się w zależności od nurtu psychoterapeutycznego w jakim został przeszkolony. Do podstawowych nurtów psychoterapeutycznych zalicza się: terapię psychoanalityczną, behawioralno-poznawczą, humanistyczno-egzystencjalną, systemową. Psychoterapeuta może prowadzić terapię indywidualną, terapię grupową oraz terapię rodzin czy terapię par. Ze względu na czas trwania wyróżnia się psychoterapię krótkoterminową, trwającą od kilku do kilkunastu spotkań i długoterminową, która może trwać nawet kilka lat.

W zależności od predyspozycji osobowościowych i wybranego modelu teoretycznego terapeuta może być bardziej lub mniej dyrektywny w swojej pracy z pacjentem/klientem. Niezależnie jednak od nurtu, czy też wykorzystywanych metod i czasu trwania terapii, podstawowym narzędziem pracy psychoterapeuty jest on sam. Dlatego od psychoterapeuty wymaga się przejścia własnego procesu psychoterapii, ciągłej pracy nad sobą i wiedzy na temat własnych ograniczeń.

Środowisko pracy

Ostatnia aktualizacja - 09.2009 r.

ŚRODOWISKO PRACY

Warunki materialne

Typowym miejscem pracy psychoterapeuty jest gabinet/pokój do spotkań indywidualnych lub sala, w której prowadzona jest terapia grupowa. Pomieszczenie gdzie prowadzone są sesje terapeutyczne zazwyczaj jest odpowiednio przygotowane tak, aby gwarantować warunki zapewniające ciszę, bezpieczeństwo i komfort podczas pracy. Ważne jest także dobre oświetlenie oraz wygodne miejsca do siedzenia.

Psychoterapeuta podczas sesji terapeutycznych może czasem wykorzystywać urządzenia rejestrujące przebieg spotkania lub sporządzać notatki. Uzależnione jest to od indywidualnego sposobu jego pracy.

Zawód psychoterapeuty, ani materialne środowisko pracy nie generuje zagrożenia czynnikami szkodliwymi dla zdrowia, czy ryzyka zapadania na choroby zawodowe.

Warunki społeczne

Praca psychoterapeuty ma przede wszystkim charakter indywidualny, choć zazwyczaj grupowe sesje psychoterapeutyczne prowadzone są przez dwóch terapeutów. Jest to forma zdobywania doświadczenia przez osobę kształcącą się w tym zakresie. Nierzadko jednak obydwaj kotrenerzy są na takim samym poziomie zaawansowania zawodowego.

Indywidualny charakter pracy i duża samodzielność zawodowa psychoterapeuty, nie wyklucza możliwości pracy zespołowej. W ośrodkach prowadzących psychoterapię (zarówno w jednostkach publicznych, jak i prywatnych) zazwyczaj pracuje zespół kilku lub kilkunastu psychoterapeutów. Każdy psychoterapeuta powinien ponadto współpracować z doświadczonym superwizorem, nie jest to jednak forma nadzoru, ale dobra praktyka środowiska psychoterapeutycznego, po to aby zapewnić poprawność prowadzenia terapii. Psychoterapeuta może również współpracować z innymi specjalistami, np. lekarzem psychiatrą.

Podstawą pracy psychoterapeuty są intensywne, głębokie kontakty z innymi ludźmi. Terapeuta w procesie psychoterapii prowadzi pacjenta/klienta i pozostaje z nim w swoistej relacji, podczas sesji wspiera, pomaga zrozumieć lepiej siebie, nazywa towarzyszące uczucia i emocje, przynosi ulgę w cierpieniu, współpracuje, jest mediatorem, konsultuje, odpowiada na pytania, uczy nowych zachowań, prowadzi wywiady, obserwuje, interpretuje zachowania.

Warunki organizacyjne

Czas pracy psychoterapeuty uzależniony jest od miejsca, w którym pracuje. Zazwyczaj nie są to normowane godziny pracy, choć ta forma występuje, kiedy psychoterapeuta zatrudniony jest na etacie np. w publicznym ośrodku zdrowia psychicznego czy poradni. Osoby pracujące na zlecenie lub prowadzące własną praktykę, godziny pracy ustalają indywidualnie w porozumieniu ze swoimi pacjentami/klientami.

Psychoterapeuta często pracuje wieczorami, a także i w soboty, co jest związane z potrzebą dostosowania godzin pracy do klienta/pacjenta. Czas pracy psychoterapeuty powinien wynosić ok. 3-6 godzin, w praktyce zdarza się jednak, że czas ten jest dłuższy.

W zawodzie psychoterapeuty nie występuje konieczność częstych wyjazdów i przemieszczania się na dużych odległościach. Często jednak psychoterapeuta pracuje w kilku placówkach jednocześnie, np. rano w ośrodku a popołudniu we własnym gabinecie – wówczas konieczne jest przemieszczanie się z miejsca na miejsce.

Praca psychoterapeuty nie jest nadzorowana. Ma on pełną swobodę decydowania o sposobie prowadzenia sesji psychoterapeutycznych, obowiązuje go jednak kodeks etyki zawodowej i formy pracy zgodne z założeniami nurtu psychoterapeutycznego, w którym został przeszkolony. Każdy psychoterapeuta powinien także korzystać z pomocy superwizora i konsultować swoją pracę. Podczas szkolenia nadzór jest bardziej intensywny.

Praca psychoterapeuty nie ma charakteru rutynowego. Złożoność ludzkiej psychiki, przeżywanych problemów i sytuacji życiowych powoduje, że przebieg każdej sesji terapeutycznej jest niepowtarzalny i nowy dla psychoterapeuty.

Psychoterapeuta poprzez rolę i charakter swojej pracy ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo i zdrowie swoich pacjentów/klientów. W tym zawodzie można również mówić o odpowiedzialności społeczno-moralnej i zawodowej.

Wymagania psychologiczne

Psychoterapeuta w swojej codziennej pracy spotyka się z osobami, które znajdują się w trudnych dla siebie sytuacjach, często są to osoby doświadczające głębokiego cierpienia psychicznego. Od terapeuty oczekują wsparcia i pomocy w dokonaniu konstruktywnych zmian w swoim życiu. Dlatego w zawodzie tym, bardzo ważne jest przygotowanie do jego wykonywania. Decydujące znaczenie ma nie tylko wiedza merytoryczna, znajomość metod i technik pracy podczas sesji psychoterapeutycznych, ale również motywacja do wykonywania tego zawodu i osobowość psychoterapeuty. Bardzo ważna jest także jego samoświadomość (wgląd) m.in. znajomość własnych oczekiwań i ograniczeń. Psychoterapeuta powinien więc mieć naturalną umiejętność

refleksji nad własnym funkcjonowaniem oraz chęć poznawania siebie i dbania o własny rozwój, zarówno osobisty, jak i zawodowy. Ważna jest również samokontrola, czyli umiejętność rozpoznawania i panowania nad własnymi emocjami, a także odporność emocjonalna, która związana jest z koniecznością nieprzejmowania od pacjentów/klientów ich problemów.

Psychoterapia to proces ciągłego odkrywania pacjenta przez terapeutę, w którym brak jest powtarzalnych i jednoznacznych procedur postępowania. Praca psychoterapeuty wymaga więc otwartości, samodzielności, niezależności, a także umiejętności znoszenia niepewności, która często towarzyszy mniej doświadczonym terapeutom. Ważna jest także cierpliwość, ponieważ zmiany ludzkich postaw i osobowości, to proces powolny i uzależniony od możliwości i motywacji do pracy samego pacjenta.

To, co powinno cechować psychoterapeutę to przede wszystkim chęć pomocy innym ludziom, uważność i wrażliwość na drugiego człowieka, empatia, czyli umiejętność zrozumienia ludzkich emocji i uczuć, a także głęboki szacunek dla odmienności i indywidualności innych ludzi.

Skuteczność psychoterapii w dużym stopniu zależy od relacji psychoterapeutycznej terapeuty i jego pacjenta/klienta. Dlatego ważna jest umiejętność nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi, umiejętność słuchania i budowania sytuacji, w której pacjent/klient będzie czuł się bezpiecznie i swobodnie. Wpływa na to okazywanie akceptacji, tolerancji i zainteresowania.

Praca psychoterapeuty wymaga również umiejętności sprawnego komunikowania się w mowie i na piśmie. Psychoterapeuta jednocześnie pracuje z kilkoma pacjentami, istotne jest więc aby miał dobrą pamięć i był spostrzegawczy. Ważna jest umiejętność analizy i podsumowywania tego, co dzieje się podczas terapii. Przydatna jest także tzw. wiedza ogólna dotycząca aktualnych trendów obecnych w przestrzeni społecznej czy biologicznych podstaw zachowania.

Wymagania fizyczne i zdrowotne

Praca psychoterapeuty pod względem obciążenia fizycznego należy do kategorii prac lekkich, jednak biorąc pod uwagę stopień obciążenia psychicznego, jest to praca wymagająca dużej wytrzymałości i odporności emocjonalnej. Dlatego też, osoba pracująca w tym zawodzie powinna odznaczać się wysoką ogólną wydolnością psychofizyczną. Ze względu na dominację czynności werbalnych oraz konieczność obserwacji i komunikacji z pacjentem/klientem ważna jest duża sprawność narządów wzroku oraz słuchu. Wymagana sprawność tych zmysłów wyklucza więc możliwość pracy w zawodzie osobom głuchoniemym, niesłyszącym czy niedosłyszącym, niewidomym oraz niedowidzącym. Choć na pewno istnieje grupa osób z podobną dysfunkcją, które mogłyby stać się pacjentami/klientami takich psychoterapeutów, to w Polsce brak jest możliwości kształcenia zawodowego dla osób z ww. grup niepełnosprawności.

Przeciwwskazaniem do wykonywania tego zawodu są choroby psychiczne oraz nieleczone uzależnienia.

W zawodzie psychoterapeuty mogą pracować osoby niepełnosprawne z dysfunkcją

kończyn górnych i dolnych oraz poruszające się na wózkach inwalidzkich.

O przydatności zdrowotnej do zawodu psychoterapeuty decyduje ostatecznie jego supervisor - osoba, która nadzoruje proces kształcenia terapeuty i ma wpływ na dopuszczenie go do egzaminu certyfikującego.

Warunki podjęcia pracy w zawodzie

Warunkiem podjęcia pracy w zawodzie psychoterapeuty jest posiadanie odpowiedniego wykształcenia, a proces kształcenia jest długotrwały i złożony. Przygotowanie do zawodu psychoterapeuty zaczyna się od ukończenia studiów wyższych magisterskich lub medycznych. W momencie powstawania tej charakterystyki, nie ma jednoznacznie określonego profilu studiów, które kandydat do zawodu powinien mieć ukończone, mogą to być np. studia na kierunkach: psychologia, socjologia, pedagogika, resocjalizacja czy medycyna. W przygotowaniu są jednak akty prawne, które jasno będą określać kryteria zdobywania tego zawodu. Przewidywane są zapisy, które mówią o tym, że zawód psychoterapeuty będą mogły wykonywać jedynie osoby posiadające tytuł magistra psychologii. Legitymowanie się więc wyższym wykształceniem jest pierwszym i niezbędnym warunkiem, aby móc dalej przygotowywać się do wykonywania zawodu. Następnie konieczne jest ukończenie jednej ze szkół psychoterapii w wybranym nurcie teoretycznym, które prowadzone są przez specjalistyczne stowarzyszenia psychoterapeutyczne. W ramach szkoły psychoterapii przechodzi się kształcenie teoretyczne oraz praktyczne z umiejętności i metod pracy, odbywa staże zawodowe i supervizje indywidualne lub grupowe. Podczas trwającej zazwyczaj 4 lata szkoły trzeba również zrealizować 2 lata praktyki psychoterapeutycznej pod supervizją oraz przejść własną psychoterapię. Szkoła psychoterapii kończy się egzaminem i uzyskaniem certyfikatu psychoterapeuty określonego stowarzyszenia psychoterapeutycznego. Część szkół przygotowuje swoich słuchaczy do egzaminu pozwalającego na uzyskanie certyfikatu dwóch największych towarzystw, tj. Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

Obecnie, w wielu ośrodkach, aby móc zacząć pracę, jako psychoterapeuta wystarczy mieć rozpoczętą naukę w szkole psychoterapii oraz doświadczenie w tym zakresie.

W Polsce specjalistyczne stowarzyszenia psychoterapeutyczne, które prowadzą systematyczne i całościowe kształcenie w zawodzie psychoterapeuty zrzeszone są w Polskiej Radzie Psychoterapii, która jest ogólnokrajowym porozumieniem 20 polskich stowarzyszeń (a niekiedy ich sekcji) szkolących i certyfikujących psychoterapeutów.

Możliwości awansu w hierarchii zawodowej

W związku z tym, że zawód psychoterapeuty należy do kategorii wolnych zawodów i charakteryzują się brakiem zależności organizacyjnych, trudno mówić o formalnej strukturze awansowania w hierarchii zawodowej. Niemniej jednak, istnieją duże możliwości rozwoju zawodowego, który nieodłącznie związany jest z nabywaniem doświadczenia w prowadzeniu psychoterapii, ciągłym podnoszeniu kwalifikacji zawodowych i samorozwoju poprzez uczestniczenie w szkoleniach, treningach i

superwizji swojej pracy. Doświadczeni psychoterapeuci, mogą dodatkowo prowadzić działalność dydaktyczną i przekazywać swoją wiedzę osobom uczącym się psychoterapii. Mogą również starać się o uzyskanie certyfikatu superwizora, czyli osoby która współpracuje z innym psychoterapeutami i konsultuje ich pracę. Działając w stowarzyszeniach skupiających psychoterapeutów, mogą prowadzić działalność na rzecz promocji i upowszechniania wiedzy o psychoterapii, a także „czystości zawodu” i zapewniania odpowiedniej jakości zarówno kształcenia, jak i prowadzenia psychoterapii.

Możliwości podjęcia pracy przez dorosłych

Podjęcie pracy w zawodzie psychoterapeuty jest możliwe w każdym wieku, choć ze względu na dużą odpowiedzialność zawodową i wymaganą dojrzałość życiową, preferowane są osoby, które ukończyły 30 lat. Warunkiem koniecznym podjęcia pracy w tym zawodzie, niezależnie od wieku, jest spełnianie wymogu ukończenia odpowiedniej szkoły psychoterapii oraz posiadanie właściwego doświadczenia zawodowego. Planując jednak przekwalifikowanie w późniejszym wieku należy wziąć pod uwagę dość długi proces kształcenia, który zazwyczaj trwa kilka lat.

Możliwości zatrudnienia

Psychoterapeuta należy do kategorii tzw. wolnych zawodów, co oznacza, że aby go wykonywać nie trzeba być związanym z jednym miejscem pracy. Taki charakter zawodu poszerza możliwości zatrudnienia. Powszechne jest więc, że psychoterapeuci zawodowo związani są z kilkoma ośrodkami, w których prowadzą psychoterapię. Psychoterapeuta może pracować zarówno w sektorze publicznym, tj. w publicznych ośrodkach zdrowia psychicznego, publicznych jednostkach pomocy psychologicznej, ośrodkach interwencji kryzysowej, jak również w sektorze prywatnym, tj. w różnego rodzaju komercyjnych ośrodkach oferujących pomoc psychoterapeutyczną. Ponadto w zawodzie psychoterapeuty możliwe jest, a zarazem dość powszechne, samozatrudnienie i prowadzenie własnej praktyki zawodowej.

W związku z rosnącą liczbą osób zainteresowanych własnym rozwojem osobistym, poprawą relacji z najbliższymi, czy podnoszeniem jakości swojego życia, zawód psychoterapeuty staje się coraz bardziej powszechny i przyszłościowy.

Koncentracja potencjalnych miejsc pracy w zawodzie psychoterapeuty związana jest z popytem na tego typu usługi, który zdecydowanie wyższy jest w dużych miastach, takich jak: Warszawa, Kraków, Poznań, czy Katowice.

Zawody pokrewne

Terapeuta zajęciowy

Psycholog

Psycholog kliniczny

Seksuolog

Lekarz psychiatra

Polecana literatura

1. Caroline J., Shillito – Clarke C.: *Co wolno, a czego nie wolno terapeutom*. GWP, Gdańsk 2005
2. Grzesiuk L.: *Psychoterapia. Teoria. Podręcznik Akademicki Tom I*, Eneteia. Warszawa 2006
3. Grzesiuk L.: *Psychoterapia. Praktyka. Podręcznik Akademicki Tom II*, Eneteia. Warszawa 2006
4. Grzesiuk L.: *Psychoterapia. Badanie i Szkolenie. Podręcznik Akademicki Tom III*. Eneteia, Warszawa 2006
5. Grzesiuk L., Krawczyk K: *Rozmowy o tajemnicach psychoterapii*. Eneteia. Warszawa 2008
6. Jeffrey A. Kottler. *Skuteczny terapeuta*. GWP, Gdańsk 2003
7. Norcross J., Prochaska J.: *Systemy Psychoterapeutyczne. Analiza transteoretyczna*. Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2006
8. Yalom D.I.: *Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów*. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2003
9. Yalom D.I.: *Leżąc na kozetce*. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2004
10. Yalom D.I.: *Mama i sens życia. Opowieści psychoterapeutyczne*. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2003
11. *Psychoterapia*. Kwartalnik Komitetu Redakcyjno - Wydawniczego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego
12. *Psychiatra i Psychoterapia* – czasopismo internetowe
www.psychiatriapsychoterapia.pl