

Psychoterapeuta

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Szczecinie

ul. A. Mickiewicza 41

70-383 Szczecin

tel. 91 42 56 126, 91 42 56 128

fax 91 42 56 125

e-mail: cipkz-szczecin@wup.pl

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Koszalinie

ul. Słowiańska 15A (IV piętro)

75-846 Koszalin

tel. 94 342 66 93, 346-25-37, 344-50-50

tel./fax 344-50-43

e-mail: cipkz-koszalin@wup.pl

Psychoterapeuta

Psychoterapeuta zajmuje się udzielaniem pomocy oraz usuwaniem objawów chorobowych u osób z zaburzeniami osobowości, nerwicami, uzależnieniami i dolegliwościami fizycznymi o podłożu psychicznym. Cel ten realizuje poprzez zastosowanie środków psychologicznych, czyli w zależności od reprezentowanej szkoły psychoterapeutycznej używa on odpowiednich metod i technik, bazujących na słownym kontakcie z pacjentem.

Zadania i czynności robocze

Rozróżniamy psychoterapię indywidualną polegającą na indywidualnych spotkaniach z pacjentem oraz psychoterapię grupową, opartą na pracy terapeuty z kilku- bądź kilkunastoosobową grupą uczestników. Tak w przypadku terapii indywidualnej jak i grupowej, na proces psychoterapii składają się: diagnoza problemu, kontrakt psychoterapeutyczny, praca nad problemami pacjenta.

Psychoterapeuta stawia diagnozę w oparciu o to, co sam pacjent ujawnia w słowach, jak i przez swoją niewerbalną ekspresję, wygląd, styl, zachowanie. Następnie klasyfikuje problem pacjenta do odpowiedniej kategorii schorzeń. Terapeuta zawiera kontrakt psychoterapeutyczny z pacjentem, czyli umowę dotyczącą wzajemnych oczekiwań terapeuty i pacjenta, co ma zapewnić kontrolę nad procesem psychoterapii. Kontrakt ustala też warunki formalne: częstotliwość spotkań, cel psychoterapii i jego formę.

Niezbędnym warunkiem rozpoczęcia, trwania i powodzenia procesu zmian jest nawiązanie kontaktu z pacjentem. Specyficzna więź między psychoterapeutą a osobą leczoną jest często w sposób świadomy wykorzystywana, jako jeden z podstawowych środków leczenia. Analogicznie, w przypadku psychoterapii grupowej dla celów leczniczych, wykorzystuje się relacje, w jakie wchodzi członkowie grupy. Punkt ciężkości oddziaływania terapeutycznego spoczywa na grupie, a nie na

samym psychoterapeucie. W grupie psychoterapeutycznej, psychoterapeuta dba o atmosferę tam panującą, wspomaga pacjentów w wyrażaniu wzajemnych ustosunkowań emocjonalnych, myśli, poglądów, ujawnianiu świadomych i mniej świadomych aspektów własnego funkcjonowania.

Środowisko pracy

materialne środowisko pracy

Miejscem pracy terapeuty jest specjalnie przeznaczony do tego celu gabinet, gdzie w trakcie sesji (po około 45 minut) odbywa się psychoterapia. Gabinet winien być tak usytuowany i urządzony, by stwarzał specyficzną bezpieczną atmosferę pozwalającą na swobodny, szczery i pełny zaufania kontakt między terapeutą a pacjentem.

W przypadku psychoterapii grupowej terapeuta prowadzi grupę w szpitalu (świetlice szpitalne) lub w sanatorium wtedy, gdy jest to grupa stacjonarna. Grupa ambulatoryjna (placówki leczenia otwartego) może być zorganizowana w każdym dostosowanym do tego miejscu - zazwyczaj w ramach publicznej bądź prywatnej przychodni, klinice lub poradni psychologicznej.

społeczne środowisko pracy

Psychoterapeuta z założenia pracuje samodzielnie, w oparciu o posiadaną specjalistyczną wiedzę, praktykę zawodową oraz intuicję. W szczególnych przypadkach można mówić o pracy zespołowej. W terapii grupowej zdarza się, że asystuje mu, pomaga i wspiera tzw. koterapeuta. Ko-terapeutą może być inny terapeuta, choć najczęściej jest to osoba dopiero szkoląca się w zawodzie i ubiegająca się o uzyskanie certyfikatu psychoterapeuty.

Prowadzenie terapii indywidualnej także wymaga czasem pomocy innego terapeuty, tzw. superwizora. Dzieje się to wszędzie tam, gdzie terapeuta nie radzi sobie z trudnymi emocjami i uczuciami, które towarzyszą mu w kontakcie z klientem. Praca ta wymaga intensywnych kontaktów z ludźmi. Terapeuta prowadzi wywiady, obserwacje, odpowiada na pytania. Czasem musi się wykazać umiejętnościami negocjatorskimi, szczególnie podczas zawierania kontraktu psychoterapeutycznego bądź pracy w grupie, przy okazji pojawiających się tam problemów (kryzysy, konflikty).

organizacyjne środowisko pracy

Praca psychoterapeuty wymaga wyjątkowej uwagi i skupienia na problemach pacjenta, przez co jego czas pracy nie powinien przekraczać 6 godzin dziennie (często zawiera się on między 3-6 godzin). Najczęściej to warunki organizacyjne instytucji określają godziny pracy terapeuty. W placówce publicznej są to zazwyczaj godziny przyjęć w przychodni, zaś w przypadku prywatnej praktyki terapeuta sam ustala swoje godziny pracy.

Psychoterapeuta pracuje w sposób niezrutynizowany. Wielość i różnorodność problemów, a także różnorodność pacjentów sprawia, że musi on wykazać się wyjątkową elastycznością oraz musi być nastawiony na nieustanne aktualizowanie wiedzy psychologicznej oraz z dziedzin pokrewnych.

Rutyna w pracy psychoterapeuty jest wysoce niewskazana, powoduje bowiem efekt tzw. "wypalenia się", co przejawia się brakiem indywidualnego podejścia do pacjenta oraz powolnym uniewrażliwieniem się na jego problemy.

Ubiór terapeuty jest dostosowany do zadań, musi być funkcjonalny. Jeśli jest to sesja indywidualna strój terapeuty jest dowolny, tam jednak, gdzie przewidziane są ćwiczenia fizyczne (np. uczestnicy siedzą na materacach) wskazany jest strój sportowy.

Wymagania psychologiczne

Psychoterapeuta musi być zainteresowany ludźmi, potrafiącym współczuć wrażliwym człowiekiem, pełnym ciepła i życzliwości w kontakcie z pacjentem, co warunkuje cały proces psychoterapeutyczny. Psychoterapeuta pracuje z ludźmi zaburzonymi emocjonalnie, stąd powinna to być osoba niezwykle wrażliwa, empatyczna, zdolna do tworzenia serdecznych i aktywnych stosunków z innymi.

Terapeuta unika pouczania, łajania, udzielania rad. Nie wyraża osądów etycznych ani nie wdaje się z pacjentem w dyskusje na temat moralności czy niemoralności jego postępowania. Spokojnie i życzliwie przyjmuje do wiadomości to, w jaki sposób pacjent się zachowuje, jakie ma postawy życiowe i poglądy. Stosunek do pacjenta musi być oparty na akceptacji, zrozumieniu i tolerancji.

Ważną właściwością terapeuty jest nieskrępowana plastyczność postępowania w kontakcie z pacjentem. Wymaga to twórczego podejścia do rozwiązywanych problemów, umiejętności dostrzegania nowych, nietypowych rozwiązań.

Praca psychoterapeuty to także działalność poznawcza, stąd terapeutę powinna cechować wysoka sprawność intelektualna, samodzielność, krytycyzm, żywe i nienasycone zainteresowania, pilność i metodyczny styl pracy oraz samodyscyplina.

W pracy z grupą terapeuta powinien odznaczać się niezależnością, szczególnie wobec mogącej pojawić się presji grupy. Natomiast, zważywszy na liczbę uczestników grupy powinna go charakteryzować spostrzegawczość, podzielność i koncentracja uwagi.

Jako że psychoterapeuta intensywnie kontaktuje się z ludźmi, praca ta wymaga od wykonującego ją wysokich kompetencji emocjonalnych, czyli umiejętności postępowania z ludźmi, umiejętności dostrzegania i wczuwania się w problemy innych ludzi, nawiązywania kontaktu z ludźmi.

Psychoterapeuta musi się też wykazać rozumowaniem analitycznym, dużym stopniem samokontroli i odporności emocjonalnej w kontaktach z pacjentami. Nie może sobie pozwolić na osobiste zaangażowanie. W związku z tym, że psychoterapeuta dotyka bardzo delikatnej materii psychiki ludzkiej, powinien on wykazywać zainteresowanie tak naukami pokrewnymi dyscyplinie, w której jest specjalistą jak socjologia czy psychiatria, ale również szeroko pojętą humanistyką: historią, literaturą, filozofią, kulturą i sztuką.

Wymagania fizyczne i zdrowotne

Praca psychoterapeuty nie stwarza większych zagrożeń dla zdrowia, brak tutaj czynnika ryzyka. Na tym stanowisku pracy dominują czynności werbalne (praca słowem), stąd zalicza się ją do prac bardzo lekkich pod względem obciążenia fizycznego.

Psychoterapeutą nie może być osoba mająca poważne problemy z komunikowaniem się (z wadami wymowy, osoby niewidome, głuche). Bezwzględny przeciwwskazaniem do pracy w tym zawodzie są wszelkie zaburzenia psychiczne i zaburzenia osobowości. Nie ma natomiast żadnych przeciwwskazań w zatrudnianiu osób z dysfunkcją w zakresie kończyn dolnych bądź górnych, jak i poruszających się na wózku inwalidzkim.

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

Warunki podjęcia pracy w zawodzie

Psychoterapeuta to osoba posiadająca certyfikat wydany przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne Sekcję Psychoterapii bądź Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Warunkiem uzyskania certyfikatu jest pozytywny wynik komisyjnego egzaminu, który w sposób formalny potwierdza kwalifikacje. O dopuszczeniu do egzaminu decydują: ukończenie studiów wyższych (medycyna, psychologia), uzyskanie I-go stopnia specjalizacji (psychiatria, psychologia kliniczna) oraz odbycie kilkuletniego szkolenia.

Możliwości zatrudnienia oraz płace

Jednym z czynników warunkujących poprawność psychoterapii jest dojrzałość emocjonalna terapeuty. Zatem wskazane jest, by osoba zatrudniona na tym stanowisku miała ukończone 30 lat. Nie ma natomiast żadnych przeciwwskazań, co do zatrudnienia osób w wieku starszym.

Zarobki zależą miejsca pracy. W klinikach prywatnych kształtują się na poziomie 2-3- krotnego przeciętnego wynagrodzenia, w państwowych instytucjach czasami nie przekraczają przeciętnego wynagrodzenia.

Zawody pokrewne

Inne nazwy zawodu: brak

- pedagog specjalny
- lekarz psychiatra
- psycholog kliniczny
- pracownik socjalny
- psychoanalityk

Źródła:

- Przewodnik po zawodach, wydanie II; www.psz.praca.gov.pl; www.stat.gov.pl; www.pracuj.pl; www.wynagrodzenia.pl

Materiał opracowany przez Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Filii WUP w Koszalinie