

## Propozycja V

*Przedstawiam Wam kolejną propozycję wyboru zawodu, tym razem psychoterapeuty. W naszym kraju jest on często mylony z zawodem psychologa i psychiatry. Psychoterapeutą jest osoba, która ukończyła szkolenie podyplomowe z zakresu psychoterapii w certyfikowanym ośrodku psychoterapii (z reguły trwa ono ok. 4 lata). Psychoterapeutą może zostać osoba m.in. po studiach medycznych lub humanistycznych (mam kolegę, świetnego psychoterapeutę po matematyce). Warunkiem uzyskania dyplomu przez psychoterapeutę jest odbycie własnej terapii, stażu oraz superwizji. Jednak psychoterapeuta nie ma kompetencji do przepisywania leków, natomiast może poprosić o konsultację psychiatryczną, gdy uzna, że pacjent tego wymaga.*

*Do psychologa* udajemy się w przypadku problemów wychowawczych, chcąc wykonać testy inteligencji, kompetencji zawodowych, na dysleksję itd.

*Do psychoterapeuty:* z problemami na tle lękowym z obniżonym nastrojem, z problemami w relacjach społecznych, w przypadku nieradzenia sobie ze stresem, w przypadku zaburzeń odżywiania, gdy przechodzimy kryzys w związku, w przypadku podejrzenia zaburzeń osobowości.

*Do psychiatry (JEST LEKARZEM)* gdy potrzebujemy leków, które pomogą nam przejść trudny okres w życiu (np. śmierć bliskiej osoby, rozwód, traumatyczne przeżycie), podczas leczenia chorób psychicznych wymagających stosowania leków, psychiatra z reguły prowadzi farmakoterapię, która jest uzupełnieniem psychoterapii.

## PSYCHOTERAPEUTA

Psychoterapeuta zajmuje się udzielaniem pomocy oraz usuwaniem objawów chorobowych u osób z zaburzeniami osobowości, nerwicami, uzależnieniami jak i dolegliwościami fizycznymi o podłożu psychicznym (np. zaburzenia jedzenia). 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. Psychoterapia ma związek nie tylko z leczeniem pacjenta, lecz nakierowana jest także na uaktywnienie jego rozwoju psychicznego. Celem dalszej pracy psychoterapeuty jest przekształcanie osobowości pacjenta w kierunku prawidłowego przystosowania społecznego lub osiągnięcia dojrzałości i realizacji życiowych zamierzeń pacjenta, przy zapewnieniu mu poczucia bezpieczeństwa i psychicznego komfortu

Rozróżniamy **psychoterapię indywidualną** polegającą na indywidualnych spotkaniach (sesjach) 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 oraz 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.

Praca nad problemami pacjenta stanowi zasadniczą część psychoterapii. Podstawową formą pracy psychoterapeuty jest rozmowa z pacjentem. Przeprowadzając wywiad obserwuje on i poddaje wnikliwej analizie to co mówi i jak się zachowuje pacjent. Nie ocenia, nie doradza, natomiast pobudza do myślenia i samodzielnego wyjaśniania swoich zaburzeń. Zrozumienie przez pacjenta swoich cierpień wpływa na świadome kierowanie własnym zachowaniem i projektowanie planów na przyszłość

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. Oddziaływania terapeutyczne stosuje wobec pacjentów szpitali psychiatrycznych i innych osób mających problemy emocjonalne w różnych relacjach z ludźmi (w rodzinie, w pracy itp.).

W ramach poszczególnych szkół psychoterapeutycznych zostały wypracowane specyficzne sposoby postępowania terapeuty wobec pacjenta, które określane są jako interwencje lub techniki psychoterapeutyczne. Najczęściej spotykane techniki psychoterapeutyczne to: treningi – mające na celu oduczanie od chorobowych zachowań i ćwiczenie zachowań pożądanых, trening autogenny (trening rozluźniający – relaksacyjny), psychodramatyczne odgrywanie ról – uczenie się pożądanых emocji, hipnoza, muzykoterapia, zajęcia plastyczne. W przypadku psychoterapii grupowej jest to psychodrama – odgrywanie ról symulujących różne sytuacje życiowe.

## **MIEJSCE 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, szczerzy 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.

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. Koterapeutą 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. Superwizor to bardziej doświadczony, wysokokwalifikowany terapeuta, który poprzez system wsparcia, kontrolę i „spojrzenia z boku” dba o prawidłowość procesu terapeutycznego prowadzonego przez innego terapeutę

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.

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. 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. 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

Jako że psychoterapeuta intensywnie kontaktuje się z ludźmi, stąd 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 odpornością 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 się zainteresowaniami tak naukami pokrewnymi dyscyplinie, w której jest specjalistą jak socjologia czy psychiatria, ale również szeroko pojętą humanistyką: historią, literaturą, filozofią, kulturą i sztuką.

***Joanna Szczepańska***

Przy opracowywaniu materiału korzystałam z:

- „Nowe zjawiska psychoterapii” Red. M. Lis – Turlejska
- „Psychoterapeuta. Poradnik dla osób, które chcą się odnaleźć oraz dla ich terapeutów” - J. Strojnowski
- „Psychoterapia: kierunki, metody, badania” -S. Kratochvil
- Przewodnik po zawodach- tom II