Это вне моей компетенции: когда психолог не может помочь клиенту

В первые годы практики врач-психотерапевт Кристина Коуртос столкнулась со сложным случаем: ее пациентка резала себя. Никогда ранее она не работала с подобными случаями. «Я буквально оцепенела и не знала, что ей сказать. Я была напугана, но до конца не понимала, что конкретно я чувствую по этому поводу», - вспоминает Коуртос, эксперт по травмам и консультант в области психического здоровья из Вашингтона.

К счастью, Кристина знала, что ей нужно сделать. Она проконсультировалась с коллегами и выяснила, что пациентке необходима госпитализация. Врач поговорила с пациенткой, и они пришли к выводу, что госпитализация – неплохое решение. Являясь сотрудником этой клиники, Кристина продолжала консультировать пациентку, когда та находилась в стационаре.

Опыт Коуртос далеко не редок: многие психотерапевты сталкиваются со случаями, которые находятся вне их компетенции. Разумеется, чаще всего это происходит с молодыми специалистами, которые только набираются клинического опыта, однако от подобных случаев не застрахованы и психотерапевты с многолетней практикой. Это может быть связано с тем, что они не проходили обучение в данной области или не фокусировались на новейших исследованиях.

Как определить, что проблема клиента находится вне зоны вашей компетенции? Что следует делать в подобных случаях?

Прежде чем принять решение о начале работы, оцените, находится ли проблема клиента в зоне вашей компетенции. Консультант обязан пройти обучение именно в той области, с которой ему предстоит работать. Он должен пройти супервизию и иметь опыт работы с подобными случаями. Плюсом будет, если консультант занимался исследовательской деятельностью в той области психотерапии, в которой лежит проблема клиента. Перед решением начать работу с клиентом, важно учесть его поведение и собственные реакции на это поведение.

«В некоторых случая, сразу понятно, находится ли проблема клиента в сфере вашей профессиональной деятельности. Если вы проходили обучение в области общей психологии или психологического консультирования взрослых, но не фокусировались на шизофрении или пищевых расстройствах, лучшим выходом из ситуации будет признать данный факт, сообщить клиенту, что вы не сможете помочь ему и направить к другому специалисту. Вы не можете одновременно быть нейропсихологом, консультантом в области развития и специалистом по депрессии. Каждая из этих областей подразумевает сотни часов обучения и практики. Именно поэтому в Этическом Кодексе Американской Психологической Ассоциации сказано, что специалист должен работать в своей сфере и постоянно совершенствовать свои навыки», - утверждает Джеффри Н. Йонгрен, клинический профессор Миссурийского Университета (США).

Сложнее дело обстоит, если запрос клиента близок к области, в которой работает психотерапевт, но не полностью соответствует ей. Например, психотерапевт

специализирует на генерализованном тревожном расстройстве, а к нему обращается клиент с социофобией. В данном случае, специалисту потребуются дополнительные знания и техники работы. После подготовки он может начать работу с клиентом, так как тревожное расстройство во многом связано и схоже с социофобией. Однако если у клиента наблюдаются признаки психотического расстройства, лучшим выходом из ситуации будет направить его к клиническому психологу.

Важно учитывать обратную связь клиента: если он говорит, что лечение не только не приносит пользы, но и ухудшает его состояние, необходимо обратить на это внимание и обсудить проблему с коллегами или на супервизии.

Внутренние реакции психотерапевта служат важнейшим сигналом об эффективности терапии. Если в ходе сессий консультант испытывает скуку, нетерпеливость, невозможность справиться с собственными чувствами или излишнюю тревогу по поводу состояния пациента, лечение не может быть эффективно. Задача психотерапевта – разобраться, почему так происходит, и стабилизировать свое состояние.

Существуют такие проблемы клиентов, за которые не стоит браться, если вы не являетесь клиническим психологом. Например, суицидальные наклонности, пограничные расстройства личности, диссоциативное расстройство личности, посттравматическое стрессовое расстройство, психоз и другие. Работа с семьями в состоянии острого конфликта также подразумевает специальные навыки консультанта. Работа с клиентами других культур и вероисповеданий без специальной подготовки может быть достаточно сложной. Важно учитывать культурный контекст клиента, без этого психотерапия может не принести желаемых результатов.

Если вы подозреваете, что не обладаете достаточными знаниями и навыками, чтобы помочь клиенту решить его проблему, обратитесь к вашему супервизору или консультанту. Не стоит стыдиться своей некомпетентности: все психологи понимают, что не существует стандартных специалистов, способных помочь клиенту с любым запросом.

Обращение за помощью вовсе не означает, что ваша работа с данным клиентом обречена на провал. Напротив, это может существенно продвинуть вас. Если же совместно с консультантом вы приходите к выводу, что проблема находится вне зоны вашей компетенции, стоит обсудить, как закончить терапию и к кому направить клиента. Супервизия всегда должна осуществляться очно или по Скайпу. Вы не можете разглашать данные о клиенте, не видя перед собой вашего консультанта, поскольку это противоречит принципу конфиденциальности.

Если вы понимаете, что не можете помочь клиенту, необходимо предпринять следующие шаги:

Поговорите с клиентом. Честно скажите ему, что его проблема находится вне вашей специализации. Открытый уважительный разговор – наиболее корректное действие с точки зрения профессиональной этики психотерапевта.

Посоветуйте других специалистов. Возможно, клиенту стоит перейти на терапию к другому специалисту. Это может быть разовая консультация или долгосрочная работа. Например, вы специалист в области когнитивно-поведенческой терапии. Клиент пришел с запросом улучшить отношения со своим руководителем. В ходе терапии выясняется, что в детстве клиент пережил насилие. Вы не являетесь специалистом в области детских психотравм и направляете клиента к другому терапевту. Проработав психотравму, клиент может вернуться к вам и продолжить работать над отношениями на работе.

Желательно предлагать клиенту не менее трех специалистов, к которым он может обратиться. Сообщите ему об их специализации и опыте работы. Конечный выбор всегда зависит от клиента.

Не бросайте клиента. У клиента не должно создаться впечатление, что вы его бросаете. Если вы решили прекратить работу с клиентом, убедитесь, что переход к другому специалисту будет максимально комфортным. Клиент должен чувствовать, что он в безопасности. Дэвид Шапиро, клинический и судебный психолог, через два года после начала работы с пациенткой обнаружил, что она страдает раздвоением личности. За два года работы клиентка привыкла к своему специалисту и отказывалась начинать работу с кем-то другим. Решением Дэвида было сопроводить ее на первую сессию с новым психотерапевтом. Она продолжала ходить к Дэвиду сначала раз в неделю, затем раз в две недели на индивидуальную терапию и постепенно прекратила лечение у него.

Продолжайте обучаться: Если психотерапевт живет в маленьком городе или в сельской местности, передать клиента другому специалисту может не представляться возможным, поскольку его просто нет. Расширяйте области вашей практики. На сегодняшний день существует огромное количество удаленных курсов, вебинаров и обучающих программ, позволяющих вам расширять область своей компетенции.

Не пренебрегайте супервизией: Каждому психологу важно иметь хорошего ментора, с которым он может обсудить случаи из своей практики и наметить ход работы с клиентами. Это должен быть эксперт: кто-то, кто не только консультирует, но и обучает или проводит научную работу в области вашей профессиональной деятельности. Удачным вариантом будет вступить в группу поддержки для психологов, которая позволяет общаться с коллегами, прорабатывать собственные ограничения в своей работе и делиться опытом.

Оригинальная статья: Tori DeAngelis, - What should you do if a case is outside your skill set? – American Psychological Association, May, 2018

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, психотерапия, психотерапевт, психологическое консультирование

Источник фото: unsplash.com

