

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОНТРАКТ

Основная цель психотерапевтического контракта – повысить взаимопонимание в процессе психотерапии и обеспечить условия для её эффективности. Положение данного контракта не относится к тем, кто желает получить разовую консультацию. Контракт – это перечень правил, согласно которым проходит процесс психотерапии, Все пункты данного контракта обсуждаемы и могут корректироваться исходя из особенностей терапии с конкретным клиентом. Но важно понимать, что эти правила имеют непосредственное влияние на эффективность терапии.

ЧАСТОТА И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ВСТРЕЧ

Индивидуальная психотерапия проходит с частотой 1-2 раз в неделю. Продолжительность одной терапевтической сессии- 50 минут.

Более редкие и несистематические встречи, как правило, не обеспечивают достаточной интенсивности процессов самопознания у клиента и препятствуют результативности психотерапии.

Количество сессий зависит от динамики изменений в процессе психотерапии.

Время встреч определяется совместно на первой консультации и в дальнейшем это время становится Вашим фиксированным. Это удобно для запоминания и планирования других дел. Время встреч можно изменить, если в этом возникла необходимость у Вас и есть возможность у меня. В экстренных случаях мы можем встретиться вне графика, если я смогу найти «окно» в расписании.

Если Вы опаздываете к назначенному времени, наша встреча сокращается на то время, на которое Вы опоздали. Часто я не имею возможности передвинуть своё расписание таким образом, чтобы компенсировать Вам время вашего опоздания. Поэтому, пожалуйста, приходите вовремя. Если опоздание составило более 30 минут, то я уделю вам оставшееся время, но не смогу проводить психотерапию, так как для психотерапевтической проработки останется недостаточно времени. Сокращенная на время опоздания сессию оплачивается полностью.

МЕТОДЫ РАБОТЫ

Прежде всего, это работа, направленная на научение выстраивания отношений или контакта с собой и миром, расширение осознания клиента, поиск и нахождение нового опыта поведения и переживания. Я не использую в своей работе техники, связанные с изменённым состоянием сознания клиента.

Важно! Вы всегда можете отказаться от любого предлагаемого мною действия, так же, как и можете отказаться отвечать на вопросы, на которые не готовы отвечать или не хотите.

Важным фактором эффективности терапии становятся регулярность встреч и активная позиция клиента. Активность в данном контексте – это готовность быть в контакте, исследовать себя, свою жизнь, свой внутренний мир, готовность к совместному поиску новых способов поведения и переживания.

ЗАВЕРШЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ

Если вы хотите завершить психотерапию, нам нужно совместно это обсудить минимум за одну встречу до её завершения.

Спонтанные решения о завершении терапии редко бывают верными. Как показывает практика, они чаще всего и являются проявлением дисфункционального паттерна поведения, в основе которого могут лежать мысли и чувства в отношении психотерапевта и процесса терапии, основанные на собственных представлениях клиента, а не на реальных фактах. Эти весьма значимые для процесса и результата терапии события и важно и нужно прояснять совместно в рамках терапевтической работы.

Когда принято решение о завершении терапии, мы с вами проводим завершающую встречу. Завершающая встреча заранее планируется как последняя. Мы подводим итоги работы, закрываем незавершённые темы, обмениваемся впечатлениями о пройденном пути. Даже если в вашем представлении вы собираетесь вернуться к работе со мной через полгода или два года (такое часто происходит), завершающая встреча обязательна.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

На психотерапию нельзя приходить в состоянии алкогольного опьянения или под влиянием веществ, изменяющих сознание.

Психотерапия может вызывать различные сильные чувства у людей. Чувства иногда побуждают нас к принятию решений и совершению поступков. Важно понимать, что решения, принятые на основе сильных чувств, могут быть преждевременными или неверными. Например, развод, суицид, увольнение с работы, отчисление из ВУЗа, переезд в другую страну, нанесение на тело увечий, татуировок и т.д. Пожалуйста, воздержитесь от спонтанного принятия важных решений в процессе психотерапии.

ПРАВИЛА ОПЛАТЫ СЕССИЙ

В течение всего срока нашей работы оплата производится или 1 сутки до даты сессии при разовой оплате или общей суммой за несколько встреч.

Отмена ближайшей встречи возможна за двое суток до назначенного времени. В этом случае сессия не оплачивается. Если вы отменили встречу позже этого срока, вам нужно будет оплатить пропущенную сессию. Это правило обеспечивает вашу ответственность

за присутствие в нашей работе, а также – финансовую защищённость и устойчивость моего рабочего расписания.

МОИ ГАРАНТИИ

Конфиденциальность. Я гарантирую полную конфиденциальность нашей работы. Никакие подробности вашей жизни, а также ничто из того, что происходит во время наших сессий, не станет известно кому-то ещё кроме нас с Вами.

Исключения составляют:

- ситуации профессиональной супервизии или интервизии, во время которой я могу обсуждать возникающие в нашей работе ситуации с коллегами, не указывая Ваших идентификаторов- имени, возраста, должности и др.;
- ситуации, когда я оцениваю, что ваше состояние может серьёзно угрожать здоровью и (или) жизни вашей или кого-то из ваших родных. В этом случае я оставляю за собой право известить Ваше доверенное лицо о необходимости принятия соответствующих мер.

Присутствие. Я не могу гарантировать Вам стабильную возможность отвечать на звонки и письма вне Вашего времени, тем более отвечать на них сразу. Однако, я гарантирую, что в оговоренные и оплаченные нами день и время я буду на месте и мы будем работать.

Уважение к границам. Как я уже упоминала выше, вы в любой момент можете отказаться от выполнения какой-либо техники или от разговора на какую-либо тему. Я с уважением отнесусь к вашему выбору.

В рамках психотерапевтического контракта мы находимся в ролях специалист - клиент, а это значит, что мы не можем вступать в какие-либо другие отношения, кроме терапевтических, так как это противоречит профессиональной этике, а терапевтический процесс при этом становится невозможным.

Право на самовыражение. На сессии вы можете выражать свои эмоции и чувства таким способом, каким привыкли или каким хотите. Психотерапевтическое пространство открыто для размещения любых эмоций или переживаний. Можно плакать, кричать, смеяться, допускать любую желаемую форму выражения своей экспрессии.

В процессе терапии мы можем оговорить дополнительные правила, если они будут важны для вас и приемлемы для меня.