

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОНТРАКТ

Основная **цель** контракта – повысить взаимопонимание в процессе психологического консультирования и психотерапии и обеспечить условия для их эффективности. Положения данного контракта не относятся к тем клиентам, кто желает получить разовую консультацию. Контракт – это перечень правил, согласно которым проходит процесс **долгосрочной психотерапии (от 12 встреч)**. 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 раз (иногда 2 раза) в неделю. Продолжительность одной терапевтической сессии — 55 минут (время сессии может быть увеличено при необходимости и при наличии возможности у меня и клиента).

Парная/семейная психотерапия проходит с частотой 2-4 раза в месяц и длится 90 мин. (время сессии может быть увеличено по моему усмотрению).

Время, потраченное сверх нормы, дополнительно не оплачивается, но это не исключает того, что клиент может дополнительно оплатить работу психолога (на свое усмотрение).

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. На первой встрече мы договариваемся о первоначальных 12 встречах. Эти первые 12 недель мы встречаемся без перерыва. ***В течение первых 12 недель встречи не отменяются!***

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 скомпенсировать 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 сессия оплачивается полностью.

По окончании 12 встреч мы принимаем совместное решение о продолжении психотерапии, прерывании её на определённый срок или окончании.

Используемые методы психотерапии или что происходит во время сессии

Прежде всего, это работа, направленная на расширение осознания клиента, поиск и нахождение нового опыта поведения и переживания. В работе я могу использовать различные методы семейной системной терапии, когнитивно-поведенческой терапии, схема-терапии трансактного анализа, гештальт-терапии, экзистенциального анализа, символдрамы и др. 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 можете отказаться отвечать на вопросы, на которые не готовы отвечать или не хотите.

Опираясь на свой опыт и опыт моих коллег, могу сказать, что главным фактором эффективности терапии становятся регулярность встреч и активная, ответственная 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.

При необходимости психологическое консультирование может быть возобновлено в любой момент.

Противопоказания

Противопоказано посещать терапию у двух и более специалистов или одновременно обращаться к целителям, астрологам, ясновидящим и т.д. Это может скорее навредить вам и внести ещё большую путаницу в ситуацию. Если вы в данный момент проходите психотерапию и желаете обратиться к другому специалисту, то вам следует сначала завершить отношения с одним консультантом, а затем обращаться к другим. Исключением являются ситуации сочетания индивидуальной терапии с групповой терапией, интенсивами и учебными программами.

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 высшего учебного заведения, переезд в другую страну, нанесение на тело увечий, татуировок и т.д. Пожалуйста, воздержитесь от спонтанного принятия важных решений в процессе психотерапии.

Правила оплаты сессии

В течение всего срока нашей работы оплата производится за 24 часа до даты сессии (онлайн), либо на самой сессии (очно) по оговоренной заранее стоимости. Также, для удобства клиента я предлагаю комплексную оплату (за 4, 6, 8 или 10 сессии) в формате Абонемента.

Срок действия Абонемента:

Индивидуальная терапия — 3 месяца со дня оплаты.

Парная/семейная терапия — 6 месяцев со дня оплаты.

Абонемент на 10 сессий имеет преимущество в виде заморозки срока его действия на 14 дней по желанию клиента.

Важно! Отмена ближайшей встречи возможна за 24 часа до назначенного времени. В этом случае сессия не оплачивается. Если вы отменили встречу позже этого срока, вам нужно будет оплатить пропущенную сессию в размере 50% ее стоимости. 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 указываю ваших идентификаторов - фамилии/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 компетентные органы или 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 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.

Стоит отметить, что в процессе терапии запрещается ломать, портить мебель в кабинете и оказывать физическое воздействие на участников психотерапевтического процесса.

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

Дополнительные правила _____

Клиент _____ Подпись _____

Павлова Л.Л., психолог _____