

# Информированное добровольное согласие клиента на психологическое консультирование

Психологическое консультирование и психотерапия (в понимании психологической традиции) — это особый вид отношений, которые строятся по определенным правилам. Я прошу вас прочитать текст ниже, где я рассказываю о правилах терапии со мной.

Я работаю в модели IFS (Internal Family Systems, Внутренние семейные системы), подробнее про подход можно почитать [здесь](#).

## Уровень моей подготовки

Я окончила Санкт-Петербургский институт гештальта (филиал в г. Самара) в 2015 году. Первая и вторая ступень (600 часов). Непрерывно практикую с 2014 года. Всё это время прохожу личную терапию и супервизию.

В 2014-15 году я прошла ряд семинаров по недирективной игровой терапии, а также курс «Детская нейропсихология: диагностика и коррекция».

В 2015-2018 окончила трёхлетний курс «Лечебная педагогика» (1054 часа), получила сертификат повышения квалификации, признанный Международным Советом по образованию (Кассель, Германия) /Der Internationalen ausbildungskreis für Heilpädagogik und Sozialtherapie (Kassel, Deutschland).

В 2019 прошла ряд семинаров по IFS (Introductory, Olivia Lester, Irina Diyankova, Marina Hazan) и длительную супервизионную группу по IFS-терапии (Marina Hazan). А также курс «Нейробиология депрессии и травмы» от Екатерины Винник.

В 2020 году прошла сертифицированное обучение IFS-терапии (Level 1 от IFS Institute, Einat Bronstein). Супервизионную группу от Irina Diyankova. А также курс по работе с ЛГБТ+ клиентами от Кира Федорова и Марины Козиной (работаю в том числе с вопросами гендерной идентичности).

В 2021 году прошла курс "Somatic IFS" от Susan McConnel (июнь-ноябрь), семинары «Сострадание в работе с зависимостями в IFS» от Сеце Сукес, "Sexual abuse" и "IFS в работе с парами. (IFIO)" от Nancy Wonder, "Self-Led sexuality" от Pat Rich, супервизионную группу Olya Walker. А также курс "Работа с сексуальностью в паре" от Инги Грин и семинар "Нейробиология тревоги" Екатерины Винник.

В 2022 я прошла семинар Ричарда Шварца "Работа с экстремальными частями в модели IFS", ассистировала на тренинге Елены Миськовой "Трансгенерационная травма и унаследованное бремя". А также прошла курс "Трансгендерность: актуальные подходы в профессиональной помощи" от Университета РНСО и Т-действия.

В 2023 провела два вводных семинара IFS - с Юлей Варлаковой в Тбилиси и онлайн. Ассистировала на курсе Психодемии "IFS-терапия" от Марины Хазан и Юли Варлаковой. Участвовала в организации Осеннего IFS интенсива в команде "IFS на русском". Прошла семинары Работа с внутренними критиками (Chris Burris), Работа со стыдом (Юлия Варлакова и Ирина Диянкова), Терапевт, ведомый Self (Leslie Petruck), Работа с гендером и сексуальностью в IFS (Инга Грин), Исследование граней горя (Ann Sinko).

В 2024 ассистировала на историческом первом семинаре Ирины Диянковой и Юли Варлаковой "Работа с нейроотличиями в IFS"

Работаю только в IFS с 2019. Личную терапию прохожу тоже в нем - она немало изменила мою

жизнь. Регулярно участвую в супервизионных и интервизионных группах

## **Конфиденциальность**

### **I. Нераскрытие вашей личности**

Я не вправе раскрывать вашу личность в качестве моей клиентки (клиента) никому и ни при каких обстоятельствах. Исключения – те ситуации, что предписываются законами (защита вашей жизни и жизни окружающих вас людей).

*Прошу обратить внимание, что так как я не раскрываю факт вашего посещения психотерапии, то если мы с вами сталкиваемся на улице - я не здороваюсь первой (чтобы вам не пришлось объяснять своим спутникам - кто я). Вы же имеете право по вашему желанию подойти ко мне и сделать факт вашего знакомства и работы со мной публичным.*

### **II. Запрет на stalking**

Следуя этическому кодексу, я не интересуюсь вашей личностью, вашей жизнью или вашим окружением за пределами терапии. Я не изучаю ваши профили в социальных сетях или профессиональных сообществах и не комментирую ваши публичные высказывания доступные мне для просмотра. (Таким образом вы можете не опасаться, что ваш психолог случайно ляпнет что-то лишнее и личное на вашей публичной странице).

### **III. Условия раскрытия случая**

Психологическая помощь подразумевает то, что я, будучи вашим психологом, обсуждаю свои затруднения при работе с вами в профессиональном кругу психологов на супервизии (обсуждение работы со старшими и более опытными коллегами).

На супервизии не раскрываются личности клиентов и подробности, которые могут позволить узнать клиента в реальной жизни, случай описывается в общих чертах.

Если я пожелаю опубликовать описание нашей работы, то я свяжусь с вами дополнительно, и вы примете решение о том, могу ли я это сделать, а если – да, то на каких условиях.

### **IV. Запрет двойных отношений**

Наши отношения ограничиваются только терапией. Я не оказываю вам никаких иных услуг кроме психологических, не получаю от вас никаких услуг и подарков, не вступаю в намеренное общение с вами вне психотерапии, не вступаю в сексуальные или романтические отношения с вами в период терапии (и после).

Кроме того, я не могу работать как психотерапевт с вашими близкими родственниками и друзьями.

### **Принципы моего поведения в социальных сетях**

Я использую социальные сети как для личного общения, так и для профессиональной самопрезентации. Я призываю вас не изучать мои личные профили в социальных сетях, не читать мои посты (включая публичные) или статьи на других ресурсах во избежание двойных отношений. (Выбор остаётся за вами, но встречаться только в пределах терапевтических сессий - безопаснее и проще).

Из тех же соображений я стараюсь не добавлять в друзья людей, с которыми работаю, чтобы не втягивать вас в личное пространство редких подзамокных постов.

## Принципы моего поведения на сессиях

- **Внимание ко всем частям вашей внутренней системы**

Я не буду бороться ни с одной вашей частью, не собираюсь специально фрустрировать вас или сражаться с «сопротивлениями». Это просто не нужно. Я уверена, что у любой вашей части, мысли, чувства и поведения (даже пугающих и экстремальных) — есть смысл и доброе намерение в отношении вас.

Это же касается скептических, избегающих и недоверчивых частей. Я отношусь к ним с большим вниманием и уважением и считаю все защиты — верными помощниками в организации безопасного процесса работы.

- **Внимание к вашей внешней ситуации — стереотипам, дискриминации и насилию**

Я никогда не скажу, что если с вами кто-то плохо обращается — то вы сами виноваты. Если вы находитесь в трудной и опасной внешней ситуации, я не буду утверждать, что психотерапия решит все проблемы — и внешняя ситуация обязательно изменится после внутренней «проработки». Иногда стоит начать с помощи и поддержки извне, а потом уже работать с внутренней системой. В этом случае постараюсь порекомендовать службы поддержки.

Я никогда не буду говорить ни о женском предназначении, ни о «мужчина должен», ни о каких-либо ещё гендерных стереотипах.

Я не очень люблю формулировку «ЛГБТ+ френдли» — потому что она размыта и иногда означает всего лишь толерантность или любопытство. Лучше скажу, что я работаю с небинарными и трансгендерными людьми, дополнительно обучаюсь в этой области и не буду вас экзотизировать или самообразовываться на сессии за ваш счёт. Внимательна к языку и к процессам системной дискриминации. Гарантирую, что буду обращаться к вам в том роде, и тем именем, которое вы предъявите.

- **Внимание к нейроотличиям**

Будучи нейроотличным специалистом, я внимательна к тому, что не все люди нейротипичны и придерживаюсь концепции нейроразнообразия, а не медицинской модели в этом вопросе.

Не пытаюсь психологизировать и вылечить те ваши проявления, которые могут быть связаны просто с архитектурой вашего мозга, привести каждого к нейротипичной «норме». Помогу исследовать ваш сенсорный профиль и другие особенности вашего hardware и software, понять свои дары и ограничения — и подобрать способы заботы о себе. А также исцелить последствия травм, нанесенных опытом неподходящей сенсорной среды и требованиями нейротипичной культуры.

- **Медикаменты и врачебная помощь**

Я не выписываю рецептов на медикаменты и не имею на это права, но очень хорошо отношусь к медикаментозной поддержке в некоторых ситуациях — это нисколько не вредит процессу терапии, наоборот.

Я не буду говорить, что «все проблемы от нервов» и обращать внимание только на

психосоматические процессы, игнорируя соматопсихические. Упадок сил может дать множество процессов, кроме эмоциональных (а потом на них реагирует еще и психика). Иногда нужна консультация эндокринолога, анализы на дефициты. А иногда стресс так сильно влияет на телесные процессы – что телу можно дополнительно помочь.

Я не буду отговаривать вас от антидепрессантов или препаратов, рекомендованных специалистами. В случае необходимости медикаментозной поддержки я могу порекомендовать для её подбора кого-то из коллег, за чью квалификацию могу ручаться.

### **Документирование встреч и ваше право на записи**

В процессе нашей работы я веду записи, в которых описываю ход встречи, замеченные части и свои мысли. У вас есть право на получение этих записей. Я храню записи на протяжении как минимум 5 лет после окончания терапии.

Во время сессии я не веду скрытой или явной видео- и аудиозаписи, свои записи я делаю явно на бумаге, или по памяти.

### **Завершение консультирования / психотерапии**

Вы вправе закончить терапию, как только сочтете нужным, без каких-либо дополнительных условий. После первой встречи я всегда предлагаю походить и подумать - комфортно ли со мной и хочется ли продолжать. Очень важно выбрать себе терапевта, с которым комфортно.

При наличии возможности и желания я предлагаю посвятить одну встречу завершению процесса психотерапии и подведению итогов - это поможет свериться со всеми вашими частями для большей ясности и безопасности процесса. Но это не обязательно.

### **Предъявление претензий**

Если вы сочтете что я недолжным образом повела себя по отношению к вам, была невнимательна или нарушила правила этики, я прошу вас обсудить ваши претензии сначала со мной и прямо.

Тем не менее, вы имеете полное право на публичное выражение претензий, обсуждение хода терапии с любыми лицами, в любом ключе и в любое время.

### **Правила коммуникации**

1. Для согласования или отмены встреч я прошу вас использовать сообщения Whatsapp на мой мобильный телефон (номер указан в конце документа).  
*Я не всегда могу сразу ответить на сообщение, прошу заранее меня извинить, но если я в течение суток не отвечаю — напишите, пожалуйста, еще раз. Иногда бывает так, что сообщение уходит вниз. Звонки я не принимаю, это очень неудобно.*
2. Если у вас возникнут вопросы по процессу терапии в промежутки между сессиями — используйте Whatsapp или электронные письма, мой электронный адрес указан на последней странице.
3. Лучше не использовать для общения со мной социальные сети и мессенджеры, кроме указанного (тогда я не потеряю часть нашей переписки, она вся будет в одном месте).

### **Порядок оплаты сессий и ваша ответственность как клиентки/клиента**

Мы договариваемся, что наши встречи (сессии) будут оплачиваться по цене, указанной на сайте - за каждую 55 минутную сессию.

В начале каждого года (в сентябре) я пересматриваю стоимость сессии, о чем я сообщаю заранее, чтобы мы могли обсудить новые условия.

Вы, будучи клиенткой/клиентом в терапии, со своей стороны заботитесь о комфортном для вас месте сессий - чтобы вам было безопасно, достаточно тихо и никто не отвлекал. Вы можете опаздывать, но закончить встречу мне чаще всего нужно вовремя.

Об отмене сессии прошу предупреждать меня не позже, чем за 24 часа до встречи, в случае более поздней отмены прошу оплатить сессию целиком. Со своей стороны в таком случае — следующую сессию провожу бесплатно. Переносы и форс-мажоры обсуждаются отдельно. Отмена сессии возможна по whatsapp (если я не ответила - пришлите, пожалуйста, сообщение еще раз)..

Встреча оплачивается переводом на российскую карту или paypal/paysend (реквизиты в конце документа). Лучше всего до сессии, хотя бы за пять минут - или в течение первых суток после. При этом банковская комиссия оплачивается вами. По запросу я предоставляю чек (как самозанятый).

### **Контактная информация и принятие договоренностей**

Подписывая данный документ, вы выражаете свое согласие с условиями, описанными выше. Если у вас появились вопросы - ваша обязанность обсудить их со мной.

Ваше полное имя \_\_\_\_\_

Ваша подпись \_\_\_\_\_

Ваш e-mail \_\_\_\_\_

Ваш мобильный тел. \_\_\_\_\_

**Анна Алашеева**

мобильный тел. +995 555 314807 (whatsapp)

e-mail: [ann.alasheeva@gmail.com](mailto:ann.alasheeva@gmail.com)

Skype/ Teams ann.alasheeva

### **Реквизиты:**

Тинькофф по номеру +79879494485

Paypal [ann.alasheeva@gmail.com](mailto:ann.alasheeva@gmail.com)

Дата: 6.12.2024