

терапевтический контракт

Юлия Абрамович

Данный контракт заключается между психологом-консультантом и клиентом в начале работы. Он необходим для эффективной совместной работы над проблемами, состояниями и симптомами клиента.

Психотерапевтический контракт создает безопасное пространство, как для терапевта, так и для клиента, устанавливая четкие границы, которые сами по себе дают психотерапевтический эффект.

Договор не имеет юридической силы и необходим для регулирования отношений, возникающих в процессе долгосрочной психотерапии. Пункты, представленные в договоре, обсуждаются между участниками процесса на установочных встречах. В случае нарушения одной из сторон обязательств, описанных данным соглашением, договор расторгается.

Квалификация и принципы моей работы

Я психолог, гештальт-терапевт. Веду частную практику как индивидуальный предприниматель. Оказываю услуги консультирования по вопросам психологического характера, принимаю онлайн и вживую в г. Минск.

Мой основной метод работы – гештальт-терапия. Это гуманистическое недирективное направление психотерапии, цель которого – восстановление спонтанности человека в удовлетворении своих потребностей. Работа в гештальт-терапии происходит через диалог терапевта и клиента и различные эксперименты, благодаря чему повышается осознанность клиента и он получает взамен привычных способов новый опыт, который может нести в жизнь. Также я использую элементы других направлений: системная семейная терапия, эмоционально-фокусированная терапия, арт-терапия, метафорические ассоциативные карты и др.

Я работаю со взрослыми людьми, достигшими совершеннолетия, в индивидуальном и групповом формате. Не работаю с детьми.

В своей работе я руководствуюсь законодательством Республики Беларусь, а также этическими принципами **кодексов** РОО ОПП «Гештальт-подход» и EAGT (Европейской ассоциации гештальт-терапии).

Сеттинг

Психотерапия – длительная (месяцы/годы) и регулярная практика, заключающаяся в исследовании и проработке широкого спектра состояний клиента и проблем различной глубины. Рекомендуемая частота встреч – 1 раз в неделю, желательно, в стабильное время и день. При необходимости частота может быть увеличена до 2 встреч в неделю. Более редкие, чем раз в неделю, встречи не рекомендованы для терапевтического формата, однако по договоренности могут проводиться реже (поддерживающий формат терапии или краткосрочное консультирование).

Продолжительность встречи – индивидуальная терапия - 1 час; семейная (парная терапия) - 1.5 часа. В случае опоздания клиента время сессии сокращается на время опоздания. В случае опоздания терапевта время сессии не сокращается или может быть компенсировано на следующей встрече.

Встречи проводятся онлайн в программе telegram/zoom/Google_meet/др.. Я не консультирую по телефону, смс, электронной почте или письменно.

Цели терапии

Индивидуальные цели работы обсуждаются и устанавливаются вместе с клиентом на начальном этапе и подразумевают совместную работу ради разрешения трудностей клиента. Цели могут быть уточнены в процессе терапии. Критерии успешности терапии также обсуждаются на первых консультациях.

Клиент имеет право на своевременное получение информации о квалификации терапевта и методах работы, а также на информацию о ходе терапевтического процесса с точки зрения терапевта.

Конфиденциальность

Я гарантирую неразглашение третьим лицам информации, относящейся к клиентам и являющейся частью терапевтического процесса. От клиентов я ожидаю подобного соблюдения конфиденциальности.

Исключением для данного пункта можно считать обстоятельства, предусмотренные законодательством Республики Беларусь (случаи, если клиент может нанести

вред себе или другим людям, совершение клиентом уголовных преступлений). А также получение мной супервизии и интервизии, предполагающей обсуждение с коллегами трудностей в работе с клиентами (без указания имен клиентов и личных данных, с помощью которых их можно идентифицировать).

Сообщение информации о здоровье и иных сведений

До начала совместной работы клиент обязан сообщить мне о специфических состояниях (если таковые имеются, в том числе, в анамнезе), таких как: психические заболевания, алкогольная или наркотическая зависимость, иные хронические заболевания и состояния, беременность, принятие психотропных препаратов.

Психолог имеет право запрашивать и получать релевантную информацию от клиента о тех аспектах жизни, которые касаются психотерапевтического процесса. Клиент несет ответственность за достоверность и полноту информации, предоставляемой специалисту.

Эмоциональное состояние

В процессе длительной работы эмоциональное состояние клиента может быть изменчивым и обостренным, поэтому не рекомендую импульсивно принимать важные решения (смена работы, развод, переезд и т.п.), не обсудив их предварительно в терапии, особенно на начальном этапе работы. Любые мысли, реакции, сомнения, чувства по поводу процесса психотерапии и своего состояния важно открыто обсуждать с психологом.

Экстренная психологическая помощь

При необходимости экстренной психологической помощи (шоковое состояние после стрессового события, резкое ухудшение психического самочувствия) постоянный клиент может обратиться ко мне для внеплановой консультации, я постараюсь сделать все возможное, чтобы провести ее в ближайшее время.

Работа с другими специалистами

До начала работы со мной необходимо завершить индивидуальную работу с другим психотерапевтом (если она была). Я не работаю с клиентами, которые планируют находиться в терапии сразу у нескольких специалистов. Однократные консультации у других специалистов являются исключением. Данный пункт не относится и к совмещению индивидуальной терапии с наблюдением/лечением у врача-психотерапевта или психиатра, а также к посещению терапевтических групп, интенсивов и учебных программ других психологов.

Если я осознаю недостаток своей компетенции, я могу перенаправить клиента к другому специалисту (в таком случае я постараюсь поделиться контактами компетентных коллег). Если у меня появляются основания, я могу рекомендовать клиенту посещения врача-психотерапевта или психиатра. При отказе я имею право не продолжать работу с клиентом.

Также я не смогу работать с вашими родственниками и друзьями, но могу рекомендовать им коллег.

Границы на сессии

Клиент и терапевт присутствуют на сессиях в трезвом состоянии и обязуются не применять друг к другу никаких

видов насилия. Телесный контакт (объятия и т.п.) возможен только с разрешения.

Общение вне терапевтического процесса

Для сохранения чистоты терапевтического пространства контакты терапевта и клиента вне сессий должны быть минимальны. Переписка используется для технических и организационных вопросов. Если клиент подписан на меня в социальных сетях, необходимо осознавать возможность влияния этого на терапевтический процесс.

Смешение ролей недопустимо. Это значит, что во время терапии и как минимум 3 года после нее терапевт и клиент не могут иметь иных отношений, кроме терапевтических. Исключения рассматриваются индивидуально (например, участие клиента в групповых проектах терапевта). Случаи возможных пересечений (например, в рамках психологического сообщества) обсуждаются на терапевтических сессиях.

Завершение терапии

Количество встреч психотерапии, как правило, не может быть определено заранее и зависит от множества факторов: поставленных целей и задач, типа личности клиента и его психологических особенностей, давности и тяжести симптома/проблемы, включенности клиента в работу и его интереса к себе.

Клиент имеет право по своему усмотрению завершить психотерапию/сделать перерыв. При появлении такого желания необходимо предупредить меня и посетить минимум одну завершающую встречу, чтобы у нас была возможность проанализировать, не является ли это

желание сопротивлением, отреагированием или привычным способ клиента избегать отношений. Завершающая консультация необходима для ассимиляции полученного в процессе терапии опыта и встраивания его в психику клиента, а также получения обоюдной обратной связи по общей работе.

В случае прерывания терапии (резкое прекращение посещения регулярных встреч, минуя завершающий этап), терапевт не несет ответственность за безопасность психического здоровья клиента. Если клиент принял решение о завершении (как с завершающей встречей, так и без нее), я оставляю возможность для возвращения в терапию и готова продолжить работу, если такое желание возникнет у клиента по прошествии месяцев/лет.

Оплата

Оплата производится до начала сессии по реквизитам, высланным клиенту, с предоставлением чека в переписке. Размер и иные условия оплаты при необходимости оговариваются индивидуально. Повышение стоимости производится не более чем на 15% в год (в 1 либо 2 этапа), о повышении я сообщаю за 3-4 недели.

Переносы и пропуски

Об отмене и переносе сессии необходимо предупредить за 24 часа до назначенного времени (правило действует и для терапевта, и для клиента). Если клиент делает это позже или не делает вовсе, то оплачивает стоимость сессии. Если терапевт нарушает правило, то проводит следующую сессию бесплатно.

Правило не распространяется на форс-мажорные случаи, а именно: резкое ухудшение здоровья, при котором невозможно присутствовать на сессии (например, попадание в больницу), стихийные бедствия и иные чрезвычайные события, которые невозможно предвидеть или как-то повлиять на них.

Правило об оплате пропуска не применяется, если по обоюдному согласию сессия переносится в рамках одного дня (при наличии возможности терапевта и клиента), например, сдвигается на час и т.п.

Эти правила созданы для того, чтобы защитить время терапевта и стимулировать мотивацию клиента для продолжения психотерапии. Переносы и отмены консультаций осложняют и откладывают психотерапевтический процесс. Оплата пропущенных сессий является одним из эффективных способов борьбы с сопротивлением психотерапии.

Онлайн работа

Онлайн-сессии проводятся в программе telegram/zoom/Google_meet/др. Накануне первой встречи я свяжусь с вами и вышлю ссылку на конференцию, предварительно необходимо установить приложение на ваше устройство.

Оплата онлайн-консультаций производится до начала, при отсутствии оплаты сессия не проводится, при этом должна быть оплачена как пропуск.

Клиент и терапевт берут ответственность в организации пространства онлайн-работы для себя. А именно: хорошее качество связи, звука и картинки, желательна работа с

компьютера, заряженное устройство, отсутствие в помещении посторонних. По согласованию, в случае, если иное затруднительно, клиент может находиться в машине (не в движущейся) либо на улице (на одном месте, в уединении). Нахождение клиента во время сессии в публичном месте, где присутствуют другие люди, нецелесообразно.

Отпуск

Даты моего ежегодного отпуска - 3 недели в сентябре-октябре (ориентировочно), также возможны краткосрочные отпуска в течение года (на 1-2 недели), о которых я сообщаю заранее. Клиент также имеет возможность воспользоваться перерывом в сессиях для отъездов (оговаривается заранее).

Договор оферты

Публичный договор оказания услуг находится [тут](#). Факт оплаты услуг клиентом является фактом принятия условий договора.

Изменение контракта

Любые изменения контракта обсуждаются индивидуально и заранее.