

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОНТРАКТ

Психотерапевтический контракт — это ясно сформулированное соглашение между клиентом и терапевтом о совместной работе, цель которой — избавление клиента от психологических затруднений.

Контракт на психотерапию используется при договоренности с клиентом о долгосрочной работе. Психотерапевтический контракт заключается в устной или в письменной форме и помогает прояснить отношения "клиент-терапевт", а также способствует созданию благоприятных отношений для терапии. Также контракт позволяет чувствовать себя свободнее и без негативных эмоций (в случае пропусков встреч и т. п.), и регулирует личные границы каждого и процесса в целом. Контракт базируется на принципе сотрудничества и обоюдного согласия.

ОБЩЕЕ

В этом документе изложены основные принципы моей работы. Пожалуйста, прочитайте внимательно. Если какой-либо из пунктов вызывает у Вас вопросы, мы можем обсудить его. Ваша подпись под контрактом означает, что между нами имеется понимание и согласие со всеми пунктами контракта.

ЦЕЛИ, ПЛАНЫ И КРИТЕРИИ УСПЕШНОСТИ ТЕРАПИИ

Цели и планы терапии обсуждаются и устанавливаются вместе с клиентом в момент решения о прохождении клиентом психотерапии и подразумевают совместную работу ради разрешения запросов клиента. Цели могут быть уточнены или доработаны в процессе терапии. Цели не могут быть заменены на совершенно другие без обсуждения, в одностороннем порядке (клиентом или терапевтом).

Критерии успешности терапии дополнительно обсуждаются на первых сессиях. Чтобы психотерапия была успешной:

- Вы будете работать над тем, что мы обсуждаем, во время сессии и самостоятельно.
- Терапию должен оплачивать непосредственный клиент психотерапии. Это правило не распространяется на детей и подростков. Деньги — эквивалент Ваших усилий по преодолению собственных трудностей. Они организуют Вас и мотивируют на полноценную работу.
- Соблюдение частоты, регулярности и времени встреч. Процесс терапии можно сравнить с медикаментозным лечением. Если вы пропускаете таблетку, лечебный эффект снижается. Если Вы пропускаете сессии у терапевта, это отбрасывает нас назад в решении Ваших затруднений.

СЕТТИНГ

Сессии происходят один, два или три раза в неделю (во время активного процесса), далее — 1 раз в 2 недели, далее — поддерживающие встречи 1 раз в месяц или при необходимости. Конкретика зависит от того запроса, с которым мы имеем дело. Встречи реже, чем один раз в неделю, на этапе активной терапии

(не на этапе поддерживающей), к сожалению, сильно снижают эффективность работы и потому невозможны. Частота встреч предлагается исходя из понимания терапевтом запросов клиента. Она может быть пересмотрена после обсуждения, но не может быть изменена в одностороннем порядке (только по желанию клиента).

Продолжительность курса психотерапии зависит от запроса. Клиент прекращает терапию, когда он и терапевт понимают, что достигнуты цели психотерапии.

Длительность каждой встречи равна 50 минутам. В некоторых случаях время отдельной встречи может быть увеличено. Это случаи особо тяжелого душевного состояния клиента или кризисной ситуации, возникшей пока клиент проходит психотерапию. Решение о продлении встречи принимается терапевтом.

Сессии проходят в одно и то же время, один и тот же день недели. Это удобно для Вас, и для меня: нет необходимости созваниваться и уточнять друг у друга, все ли в силе. Это время считается Вашим "фиксированным". Оно может быть изменено по обоюдному согласию, при этом совершенно точно время и дни приема не могут постоянно "прыгать" по желанию клиента.

Терапевт имеет право перенести время или дату встречи в связи с профессиональным повышением квалификации, участием в конференциях и профессиональных встречах. Об этих событиях становится известно заранее. При этом терапевт, также, как и клиент, не имеет права постоянно менять дату и время встреч.

Если клиент опоздал больше, чем на 20 минут, то мы проведем консультацию, но не сможем провести терапевтическую сессию.

Есть несколько важных понятий:

1. Неявка и отмена (или перенос) встречи. Неявка означает, что клиент не явился в назначенное время и не предупредил. Отмена или перенос означает, что встреча отменяется или переносится на другое время. Несвоевременная отмена (или перенос) – это отмена (или перенос встречи) менее, чем за 24 часа.
2. В случае отмены/переноса сессия оплачивается в размере 100% стоимости. Эта сумма идет в счет оплаты следующей сессии. За не оказанную услугу (отмененную/перенесенную сессию по уважительной причине) оплата не взимается.
3. Клиент обязуется оплатить завершающую сессию. Решение о завершении терапии принимает клиент в одностороннем порядке. О завершении терапии клиент должен сообщить заблаговременно – на позднее, чем за неделю до следующей назначенной сессии.

Если клиент не приходит, то я пишу для клиента все то же самое, о чем бы мы говорили на встрече (подводящее итоги письмо). Таким образом услуга считается оказанной и оправдывает оплаченную сумму.

Прошу принять к сведению, что:

- отмены и переносы встреч отбрасывают нас назад на пути к достижению Вашего душевного благополучия;
- перенос и отмены сессий осложняют и откладывают терапевтический процесс. Также оплата при неявке на сессию облегчает проживание таких чувств как стыд и вина в отношениях со мной.
- при неявке на сессию без уважительной причины могут возникнуть нежелательные чувства стыда и вины, которые усложнят терапевтические отношения.

Вы свободная и самостоятельная личность. Я приветствую эти качества у своих клиентов. Поэтому, если Вы считаете, что Ваши приоритеты на данном жизненном пути не психотерапия и работа по разрешению Ваших затруднений, это Ваше право.

Все правила действуют симметрично и распространяются на меня. Если я сообщила Вам о переносе или отмене сессии менее, чем за 24 часа, следующая наша встреча будет стоить на 50% меньше.

Стоимость сессий остается фиксированной и не меняется в зависимости от времени сессии или дня недели. (

Один раз в год стоимость сессии повышается в связи с инфляцией, на тот процент, который адекватен настоящему положению вещей.

Если у Вас возникли финансовые затруднения, но Вы желали бы продолжить терапию, пожалуйста, обсудите это со мной. Вполне вероятно, мы сможем найти какие-то общие компромиссные точки о том, как отрегулировать оплату.

Отъезды и перерывы в работе:

- Предупредите меня о планируемом Вами отъезде за 2 встречи.
- терапевт имеет право взять перерыв в работе в следующих случаях:
 - на время ежегодного отпуска – до 30 календарных дней;
 - во время календарных праздников и выходных;
 - на время декретного отпуска по уходу за ребёнком;
 - по семейным обстоятельствам (смерть близких, заключение брака, во время лечения и пр.).

терапевт сообщает клиенту о планируемом отпуске за 1 неделю вперёд.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Я пользуюсь разными терапевтическими методами в работе. В основном это терапия, также использую арт-методы и телесно-ориентированный метод, метод феноменологического подхода, при необходимости предлагаю различные терапевтические эксперименты. В своей практике я не использую гипноз или другие психотехники, направленные на погружения клиента в измененные состояния сознания, я не использую исцеляющие «чудо-техники». Главной

целью в проводимой мной психотерапии является расширение сознания клиента и поиск новых моделей поведения, необходимых для повышения качества жизни и выздоровления. Из собственного опыта знаю, что для достижения терапевтического эффекта требуется время и активность со стороны клиента. Активность заключается в первую очередь в систематическом прохождении психотерапии и диалогической позиции. Именно готовность быть в контакте, совместно исследовать себя, свой внутренний мир и поиск новых форм поведения, является обязательным условием для получения результата.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Противопоказано совмещать терапию у двух (и более) терапевтов или одновременно обращаться к разного рода целителям, астрологам, ясновидящим и т. д. это может скорее навредить Вам и внести еще большую путаницу в ситуацию. Если Вы в данный момент проходите психотерапию и желает обратиться к другому терапевту, то Вам следует сначала завершить отношения с одним терапевтом, а затем контактировать с другим. Исключением являются ситуации сочетания индивидуальной терапии у меня с групповой терапией, семейной терапией, интенсивами и учебными программами.

На психотерапию нельзя приходить в алкогольном опьянении (даже немного) или под влиянием веществ, изменяющих сознание.

В процессе прохождения психотерапии человек может испытывать разные сильные переживания. В этот период человек в большей степени подвержен эмоциональному принятию решений. Для того, чтобы оградить себя от преждевременных и ошибочных решений, необходимо не только это понимать, но и воздерживаться от спонтанного принятия важных решений в процессе своей психотерапии.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ТЕРАПЕВТА

терапевт имеет право на неприкосновенность и уважение частной жизни.

терапевт имеет право ожидать и требовать справедливой компенсации за свою работу.

терапевт имеет право запрашивать и получать релевантную (достоверную) информацию от клиента, о тех аспектах жизни, которые его беспокоят.

терапевт имеет право получать релевантную информацию с разрешения клиента из других соответствующих источников (родственников, врачей и т. д.).

Если запрос клиента относится к деятельности других специалистов, то терапевт обязуется рекомендовать ему другого специалиста, квалификация и специализация которого соответствует необходимой клиенту помощи.

терапевт имеет право звонить клиенту по организационным вопросам.

терапевт несет ответственность перед клиентом за:

- свой профессиональный уровень;
- соблюдение основных правил и принципов консультирования;
- предоставление терапевтической помощи в атмосфере уважения;
- достоверность информации, предоставляемой клиенту;
- предоставляемую информацию о трудностях клиента и направленности

терапевтической работы, включая методы терапевтической работы;

- анализ происходящего в процессе сессии;
- соблюдение временных рамок сессии;
- соблюдение графика работы.

терапевт не несет ответственности перед клиентом за:

- то, каким образом клиент будет распоряжаться полученной информацией;
- те решения, которые принимает клиент (развод, суицид, увольнение, переезд и т. д.);
- те чувства и эмоции, которые испытывает клиент (терапевт лишь предлагает их осознавать и анализировать);
- его физическое состояние (терапевт лишь предлагает осознавать и анализировать соматические реакции клиента).

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ КЛИЕНТА

Несовершеннолетние клиенты в возрасте с 14 лет имеют право посещать терапевта самостоятельно без включения в терапевтическую работу родителей (законных представителей), при условии самостоятельной оплаты работы терапевта.

При условии, что работу терапевта с несовершеннолетним (в возрасте до 18 лет) оплачивают родители (законные представители), то они являются полноправными участниками терапевтического процесса, и обязаны также посещать терапевта. В этом случае терапевт соблюдает все правила конфиденциальности, если несовершеннолетний не желает, чтобы родители (законные представители) знали что-либо о его терапевтическом процессе. Исключения составляют случаи, угрожающие жизни несовершеннолетнего.

Если клиент получает сессии у других терапевтов или специалистов иного профиля (психиатр, невролог и пр.), клиент обязан информировать об этом терапевта.

Клиент имеет право прервать работу с терапевтом на любом её этапе, при этом ответственность за последствия и последующее терапевтическое состояние клиента ложится на самого клиента.

Если клиент решает прекратить терапевтическую работу по собственной инициативе, то он обязуется уведомить об этом терапевта лично, на одной из сессий.

Клиент сообщает терапевту о планируемом отпуске за две сессии вперёд.

Клиент имеет право звонить терапевту по организационным вопросам.

Клиент несет ответственность перед самим собой за:

- конструктивное использование (или неиспользование) времени сессии;
- готовность (или неготовность) рисковать и открываться перед терапевтом;
- чувства и эмоции, которые он переживает в процессе сессии и после неё;
- готовность (или неготовность) переживать дискомфорт, связанный с необходимостью изменений;
- выполнение (или невыполнение) рекомендаций терапевта;
- применение (или неприменение) в жизни знаний и умений, полученных в процессе консультирования, а значит, за достижение (или не достижение) поставленных целей;

- использование своего энергетического, психического и интеллектуального потенциала для решения обозначенных трудностей в процессе терапевтической работы (на сессиях и между ними).

Клиент несет ответственность перед терапевтом за:

- своевременную и справедливую компенсацию работы терапевта;
- достоверность информации, предоставляемой терапевту;
- не нанесение физического ущерба себе, терапевту и имуществу (кроме специальных предметов, которые могут использоваться в упражнениях) во время сессий и между ними. В случае намеренного или ненамеренного повреждения помещения или обстановки, клиент обязуется возместить стоимость причинённого ущерба;
- получение терапевтической помощи в здравом уме и твёрдой памяти: не принимать алкоголь во время сессии, не покидать её ранее установленного времени, а также не приходить на сессию под влиянием алкоголя, наркотических веществ или лекарственных препаратов, не назначаемых врачом;
- информирование терапевта о приёме лекарств, назначенных врачом, об изменениях дозы принимаемых лекарств и об отказе от принимаемых лекарств;
- информирование терапевта об изменениях в следующих аспектах своей жизни: работе, образовании, отношениях с родителями, родственниками, близкими друзьями, мужем (женой), сексуальными партнёрами;
- информирование терапевта об изменениях в своём физическом и терапевтическом самочувствии;
- соблюдение временных рамок сессии;
- соблюдение графика работы.

ПРОЧЕЕ

У меня терапевтическое образование, а не медицинское, поэтому:

- не выписываю лекарств;
- не ставлю диагнозы и не назначаю лечение;
- моя помощь строится на специальном воздействии словом.

При этом я могу порекомендовать Вам обратиться к врачу для назначения лечения. Это связано с тем, что многие терапевтические трудности имеют подкрепление со стороны организма. Если не помочь организму посредством приема лекарств, психотерапия может оказаться не настолько эффективной. Пример: депрессия. В некоторых случаях депрессии, справиться только усилиями психотерапии не получится, или результат отложится. Тогда я порекомендую Вам обратиться к коллеге для назначения медикаментозного лечения. Это ускорит процесс.

Если Вам потребуется экстренная терапевтическая помощь, Вы можете мне позвонить по телефону, указанному для связи. Экстренная терапевтическая поддержка по телефону имеет длительность до 30 минут и оплачивается в размере 50% от стоимости обычной сессии. В случае необходимости экстренно поговорить со мной, Вы:

Пишите мне смс о необходимости разговора.

Дождитесь ответа перед звонком мне. Учитывая, что наш разговор будет

не запланированным, я могу быть занята.

Оплачиваете стоимость экстренной сессии на банковскую карту.

После этого мы с Вами созваниваемся.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

Все, что Вы мне расскажите остается конфиденциальным. Исключения:

- если вы сами даете на это разрешение;
- в случае детской психотерапии (с несовершеннолетними в возрасте до 18 лет), если жизни несовершеннолетнего клиента что-то угрожает, терапевт вправе рассказать родителям (законным представителям) о том, что происходит на индивидуальных занятиях с несовершеннолетним при его согласии на данные действия. В случае его несогласия на данные действия терапевта занятия прекращаются;
- в случаях, если терапевту становится известно о совершенном или планируемом преступлении;
- в случаях, если жизни клиента что-то угрожает, терапевт вправе рассказать доверенным лицам клиента о том, что происходит на индивидуальных занятиях при его согласии на данные действия. В случае его несогласия на данные действия терапевта занятия прекращаются;
- если терапевт обязан раскрыть конфиденциальность по закону (например, в случае возбуждения уголовного дела против клиента, или неотложном направлении клиента в психиатрическую больницу);
- при направлении клиента к врачу другой специальности (любой врач сохраняет врачебную тайну);
- во время супервизии (представления хода работы с клиентом более опытному коллеге с целью поиска наиболее эффективных путей помощи клиенту);
- во время интервизии (представления хода работы с клиентом в профессиональном групповом обсуждении с коллегами с целью поиска наиболее эффективных путей помощи клиенту);
- при преподавании и при занятии научной деятельностью (данный пункт обсуждается как личная просьба терапевта).

В последних трех случаях сохраняется тайна фамилии и имени клиента, а информация о клиенте искажается настолько, чтобы он был неузнаваем.

Клиент может звонить, писать терапевту по номеру:
+ 89160620391 _____ с 9.00 до 22.00.

терапевт может звонить, писать клиенту по номеру: + _____ с _____ до _____.

В случае, если клиент не выходит на связь, терапевт имеет право позвонить следующим лицам, обладающим информацией о том, что клиент посещает терапевта, для уточнения причины отсутствия клиента на сессии:

Нижестоящая подпись свидетельствует о моём согласии на участие в терапевтическом процессе в соответствии с данными правилами:

Терапевт _____ / _____ Лобова Мария
Олеговна _____

Клиент _____ / _____

Дата первой сессии: «__19__» __августа__ 2026__ года.