

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОНТРАКТ



ЧТО ЭТО? ЗАЧЕМ?

«Психотерапевтический контракт - это ясно сформулированное соглашение между клиентом и психотерапевтом о совместной работе...»

И. Вайнер «Основы психотерапии»

В терапии мне важно поддерживать процессы, которые я считаю целебными и которые я хочу обеспечить во время психотерапии. И тогда с новым клиентом я хочу заключить контракт, чтобы внести эти важные правила с самого начала.

Кроме того, я забочусь о том, чтоб процесс был организован удобно для меня и вас.

Я устанавливаю такие правила совместной работы, которые позволяют достигать именно этих целей. Это касается среднесрочной и долгосрочной терапии.

ВРЕМЯ, ДАТЫ, ОТМЕНЫ

***Сессия длится 50-55 минут и проводится раз в неделю/две в кабинете в согласованное время.**

По возможности, сессия назначается на один и тот же день/час для создания стабильности.

Интервал встреч раз в неделю по часу показал себя наиболее эффективным, поэтому рекомендую его. Можно договориться о другом интервале, увеличить время сессии или количество сессий – все это обсуждается индивидуально.

Встречи реже, чем раз в три недели нежелательны, поскольку увеличивается время для установления доверия в начале сессии, а также есть риск просто забыть важное.

***Начинаем вовремя и заканчиваем вовремя. Если вы задерживаетесь, сессия укорачивается на время опоздания.**

***Об отмене сессии вы предупреждаете меня за 24 часа, иначе встреча оплачивается полностью. Если я предупреждаю вас об отмене менее, чем за 24 часа до сессии, следующая сессия для вас бесплатна**

***Я предупреждаю о своих отъездах заблаговременно.**

Я серьезно отношусь к своему времени и времени клиента, уважаю мои и ваши планы, а также нашу договоренность. Я с уважением отношусь к своей работе. Забочусь о том, чтобы сохранять достаточно комфортные для меня условия работы, сохранять себя в хорошей форме и устойчивой позиции, поддерживать достаточную степень определенности.

***Если вы решаете прекратить терапию, мы проводим одну последнюю завершающую сессию. Эта встреча оплачивается заранее.**

Прояснения отношений и встреча со своими чувствами и чувствами другого важны (осознать и проговорить) в психотерапевтической работе. Поэтому считаю необходимым уделить специальное время чувствам, с которыми клиент завершает терапию, тому, что произошло между нами и в жизни клиента. Дать шанс завершиться этому циклу контакта и обеспечить время для оценки своего состояния, присвоения собственного вклада и ассимиляции этого опыта.

Вы имеете право согласиться с этими правилами или отказаться от моих услуг. В случае согласия вы принимаете на себя ответственность за соблюдение своей стороны контракта, также как я принимаю на себя ответственность за свою часть



ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ

- Лучше понимать свои желания –соответственно, добиваться чего-то, мотивировать себя;
- Чувствовать себя, заботиться о себе– и быть в более комфортном состоянии физически;
- Восстанавливать самооценку и самоуважение, учиться самоподдержке – чувствовать себя более уверенно и устойчиво
- Проживать сложные чувства и разбираться с травматическими историями прошлого, освобождая внутри себя место для нового интересного опыта.
- Также осознавать свои выборы и свои мотивы – то есть, видеть, как мой опыт, травмы, привычки, установки, страхи влияют на то, какие я делаю выборы сейчас в своей жизни. Иными словами – жить свою жизнь, а не мимо проходить.
- Понимать особенности своего контакта с другими людьми и замечать их в процессе, и тогда иметь свободу выбора в отношениях.

1. КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

Терапевт организует рабочее пространство так, чтобы обеспечить конфиденциальность во время сессии. Например, встречи в кафе невозможны, консультация проходит в кабинете.

Конфиденциальность сохраняется и после того, как психотерапия завершена – терапевт не разглашает деталей личной жизни клиента.

Информация, полученная на сессии может быть озвучена в ходе интервизии (коллегиального обсуждения) или супервизии только в той мере, в которой она нужна терапевту для прояснения своего рабочего вопроса.

2. ОТНОШЕНИЯ «КЛИЕНТ-ТЕРАПЕВТ»

Терапевт поддерживает с клиентом профессиональные отношения, направленные на решение задач гештальт-терапии, и избегает других (дружеских, рабочих, сексуальных) отношений, поскольку они могут значительно повлиять на эффективность психотерапии.

Процесс терапии представляет собой диалог терапевта и клиента, а также упражнения или творческую работу. Вы имеете право отказаться от ответа на вопрос или выполнения упражнения, или попросить терапевта разъяснить полезность данной интервенции.

Прохождение индивидуальной терапии у двух и более терапевтов я не поддерживаю. То есть, в случае среднесрочной или долгосрочной терапии (за исключением единоразовой консультации) мы договариваемся о том, что я буду единственным терапевтом. Это не касается тренингов, групповой терапии и прочих программ, а также работы в связке с психиатром.

3. ОПЛАТА

*Оплата очной сессии производится по окончании сессии. Плата за skype-сессию должна поступить не позднее, чем за 24 часа до назначенной встречи.

*При принятии решения о среднесрочной/долгосрочной терапии оплачивается последняя сессия на первой или второй встрече.

*О повышении стоимости я сообщаю не позже, чем за месяц.

Этот контракт представляет собой договоренность между нами, он существует в письменном виде и доступен клиенту и терапевту. На первой встрече я объясняю правила контракта и приношу распечатку/даю ссылку.

Евгения Булюбаш
психолог, гештальт-терапевт
8 917 505 46 57, Evgenia.bulyubash@gmail.com
<http://wellpsy.ru>
