

Терапевтический контракт

Терапевтический контракт – это взаимное соглашение о том, как будет организована наша работа: сессии, оплата, отмены и переносы. Также здесь описаны базовые принципы и наши с вами зоны ответственности, чтобы наша работа была эффективной и комфортной.

Этот документ составлен на основе этических кодексов Европейской ассоциации гештальт-терапии, Польского Психологического Товарищества, а также на моем личном осмыслении терапевтического процесса.

Я психотерапевт (гештальт-подход), магистр психологии, работаю под регулярной супервизией и продолжаю обучение. Если вам важно посмотреть документы о моем образовании, вы можете меня об этом попросить.

1. Формат работы

Я работаю только в формате индивидуальной психотерапии. Терапия – это долгосрочная и регулярная практика, направленная на глубокую работу с личностными трудностями. Она помогает справляться с тем, что происходит прямо сейчас, и постепенно глубже узнавать и принимать себя: свои реакции, чувства и желания.

В процессе регулярных встреч мы будем исследовать, что стоит за вашими действиями, выборами и реакциями, чтобы увидеть, какие способы жить вам действительно подходят, а какие уже не работают. И найти новые, более подходящие решения.

Частота встреч

В идеале сессии проходят дважды в неделю: это помогает глубже погружаться в процесс и быстрее продвигаться вперед. Возможен и формат раз в неделю – это минимальный рабочий ритм для психотерапии. Встречи реже одного раза в неделю я в своей практике не использую, т. к. без достаточной регулярности процесс теряет устойчивость и эффективность.

Также рекомендую избегать отмен и переносов без серьёзных причин — длительные перерывы могут нарушать динамику нашей работы.

Что ещё важно знать?

В формате психотерапии мы будем встречаться регулярно, и многие ваши жизненные трудности будут отражаться и в нашей работе. Например, если у вас возникают проблемы в отношениях, эти же проблемы неизбежно будут появляться и в нашем контакте. Анализируя

ваши чувства и то, что происходит между нами, мы сможем разобраться, как вы устроены и что на самом деле происходит в вашей жизни. Поэтому важно не только то, что вы говорите, но и как вы взаимодействуете со мной.

В процессе терапии могут возникать трудные эмоции, напряжение (в том числе по отношению ко мне) и даже желание прекратить работу. Такие переживания неизбежны и, пожалуй, являются самой продвигающей частью процесса. Поэтому я прошу делиться этими чувствами, чтобы мы могли вместе разобраться, что за ними стоит.

2. Базовые принципы

2.1. Я работаю со всеми людьми с равным уважением, независимо от пола, гендерной идентичности, сексуальной ориентации, возраста, национальности, происхождения, религии, состояния здоровья и финансового положения. Ни одна часть вашей жизни не будет здесь поводом для оценки.

2.2. Я приглашаю вас свободно выражать все мысли и чувства, которые возникают во время сессий, вне зависимости от того, насколько они кажутся логичными, правильными или уместными.

2.3. Для того чтобы мы могли сосредоточиться на главном, прошу заранее позаботиться о технической стороне: отключить уведомления, устойчиво установить устройство и проверить интернет-соединение.

2.4. Постарайтесь оставить себе немного времени до сессии и после неё. По окончании уделите 15 минут, чтобы пройтись или посидеть в тишине – побыть с тем, что было на сессии, прежде чем погружаться в следующее дело.

2.5. Если на сессии вы находитесь под воздействием алкоголя или других веществ, сессию придётся отменить, поскольку работа в изменённом состоянии делает процесс небезопасным и неэффективным.

2.6. Я приглашаю обсуждать все важные темы и осознания во время сессий. В переписке мы можем решать, например, вопросы оплаты, переноса или отмены сессий, если нет возможности обсудить это на сессии.

2.7. Во время нашей работы я рекомендую скрыть мой профиль в социальных сетях, поскольку мой контент может влиять на наш процесс. Если это невозможно, прошу говорить на сессиях о любых реакциях, которые он у вас вызывает.

3. Конфиденциальность и данные

3.1. Всё, что происходит на сессиях, остаётся между нами. Конфиденциальность не имеет срока давности: она сохраняется и после того, как наша работа закончится, и в случае вашей смерти. Единственное исключение – ситуация прямой угрозы жизни или требование закона.

3.2. Во время наших сессий я нахожусь в отдельном помещении, чтобы гарантировать конфиденциальность нашей работы. Прошу и вас организовать пространство, где вы будете одни (важно, чтобы это не было публичное место). Если рядом с вами будут другие люди, нам придётся отменить или перенести встречу.

3.3. Сессии не записываются (ни аудио, ни видео), ни с моей стороны, ни с вашей.

3.4. Иногда во время сессий я делаю рабочие записи (без личных данных), которые храню в надёжном месте и удаляю после завершения нашей работы. Кроме этого, у меня остаются ваши контактные данные, наша переписка и информация об оплатах – это необходимый минимум для организации работы и отчётности. Я храню их в защищённом виде, не передаю третьим лицам и удаляю в течение 5 лет после окончания терапии. Вы в любой момент можете спросить, какие данные у меня есть, и попросить их удалить, в тех пределах, в которых это позволяет закон.

3.5. Я позаботилась и о крайнем сценарии: если со мной что-то случится, и я не смогу продолжать работу, доступ к минимальному контактному списку клиентов получит коллега, которого я назначила заранее и который связан той же профессиональной тайной. Он свяжется с вами, поможет с завершением и, если нужно, порекомендует другого специалиста.

3.6. Я работаю под супервизией – это обсуждение случаев с супервизором (более опытным коллегой) в анонимной форме. Это значит, что ваша личность остаётся неузнаваемой.

4. Встречи, отмены, оплата

4.1. Сессии проходят очно или онлайн в Google Meet и длятся 50 минут.

4.2. При регулярном графике (один и тот же день и время) место всегда закреплено за вами. Если сессия отменяется, встречаемся на следующей неделе в то же время.

4.3. Если вы опаздываете, сессия сокращается на время опоздания. Опоздание больше 15 минут без предупреждения приравнивается к отмене и оплачивается полностью.

4.4. Перенос или отмена возможны не позднее чем за 24 часа. Если вы предупреждаете позже или сессия не может состояться по вашим причинам (например, присутствие посторонних людей), сессия оплачивается полностью.

4.5. Если я отменяю встречу менее чем за 24 часа, предлагаю альтернативное время на текущей неделе. Если подходящее время найти не удастся, следующая сессия будет со скидкой 50%.

4.6. Оплатить сессию можно в любой момент до её начала. При предоплате и досрочном завершении работы я возвращаю деньги за неиспользованные сессии.

4.7. Стоимость может повышаться не чаще раза в год (не более чем на 30%) с уведомлением минимум за 2 недели.

5. Сотрудничество с другими специалистами

5.1. Для устойчивого результата важно работать с одним терапевтом. Если вы параллельно работаете с другим специалистом, пожалуйста, сообщите мне. Исключения: наблюдение у психиатра, участие в группах, интенсивах и обучающих программах.

5.2. Если я увижу, что вам может помочь другой специалист, например психиатр, я обязательно скажу об этом и при необходимости порекомендую подходящего специалиста.

6. Завершение работы

6.1. Вы можете завершить работу на любом этапе.

6.2. Если вы хотите прекратить или приостановить терапию, прошу сообщить об этом за 3 сессии до завершения: они нужны, чтобы осмыслить пройденное и наметить дальнейшие шаги.

6.3. Я тоже могу предложить завершить или приостановить работу. Например, если увижу, что ваш запрос выходит за границы моей компетенции или я не могу сохранять беспристрастность. В этом случае я сообщу об этом заранее, за 3 сессии до завершения.

6.4. Если у вас появится желание вернуться, я буду рада продолжить работу при наличии возможности.

Если со временем что-то из этих принципов перестанет работать или изменятся обстоятельства, мы можем вернуться к этому документу и пересмотреть его. О любых изменениях с моей стороны я буду предупреждать заранее.