

Психотерапевтический контракт или информированное согласие о сотрудничестве

Итак, вы в терапии!

В этом документе изложены основные принципы и правила нашей совместной работы.

Пожалуйста, прочтите их.

Они положительно влияют на эффективность психотерапии, делают наши отношения более ясными и позволяют чувствовать себя свободнее в спорных ситуациях.

Если какие-то пункты вызывают вопросы, скажите об этом, мы обязательно их обсудим.

Ваша подпись под контрактом или устное согласие означает, что между нами достигнуто понимание и согласие по всем пунктам.

Психотерапевтический контракт не предлагается тем, кто желает получить разовую консультацию.

Правила:

1. Желательная частота встреч: 1 раз в неделю. Более редкие встречи (1 раз в 10 дней, 1 раз в 2 недели) возможны, но интенсивность процесса самопознания и скорость изменений будут ниже.
2. Время встреч мы можем определить на ближайшей сессии и в дальнейшем оно становится фиксированным. Это удобно: не нужно дополнительно согласовывать время визита, его трудно забыть или перепутать. Но также мы можем определять время каждый раз в конце сессии.
3. Пропускать терапию без уважительной причины нежелательно. Особенно важно отсутствие перерывов в первые 12 недель, т.к. в это время формируется доверие, терапевтический альянс, психика настраивается на работу.
4. Отмена и/или перенос сессии возможны не позднее чем за 24 часа до ее начала, иначе встреча оплачивается, как состоявшаяся. Если такой перенос произошел по моей вине, следующая сессия будет для вас бесплатной. Форс-мажорные обстоятельства согласовываются в индивидуальном порядке.
5. Длится консультация 50 минут (очная) и 60 минут (онлайн). Пожалуйста не опаздывайте, закончить мы должны будем вовремя. При вашем опоздании

встреча сократиться на время опоздания. Если опоздаю я, то время опоздания прибавится к ближайшей удобной для нас обоим встрече.

6. Если вам захочется закончить терапию, станет скучно, появится ощущение, что мы стоим на месте, что ничего важного не происходит, появится раздражение или разочарование – пожалуйста, скажите мне об этом. Это важно обсудить. Часто такая реакция является защитным психологическим механизмом и свидетельствует о том, что мы подошли к чему-то важному. А иногда говорит о том, что следует подумать о смене запроса, корректировке методов работы, сделать перерыв или завершить наше сотрудничество. Но не оставайтесь с этими переживаниями одни, сделайте их предметом нашего исследования. Искренность продвигает терапию.

7. В случае завершения нашего сотрудничества, 1-2 сессии мы выделяем для заключительных процедур, подведения итогов и прощания. Это важная часть терапевтической работы. Если вы приняли решение закончить терапию, сообщите об этом минимум за 2 встречи. Прерывать терапевтический процесс бесполезно.

8. Первые значительные перемены во внутреннем состоянии обычно появляются через 10-12 встреч, более глубокие изменения начинаются после 6 месяцев регулярной психотерапевтической работы. Психика формируется и меняется эволюционно, то есть небыстро.

9. Недопустимо появление на сессии в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, или под воздействием других веществ, изменяющих сознание. Если такое случится, сессия отменяется (переносится) и оплачивается.

10. Я гарантирую полную конфиденциальность нашей работы. Никакие подробности вашей жизни не станут известны третьим лицам, вне зависимости от того, знакомы вы с этим человеком или нет.

Я прочитал(а) вышеизложенное и полностью согласен(а) с этим.

ФИО

Подпись

Дата

О том, как проходит терапия.

Я использую разные методы в работе. Задаю вопросы, предлагаю интерпретации, исследую вместе с вами чувства и телесные реакции, иногда даю домашнее задание. Иногда мы можем рисовать или играть, ставить небольшие драмы или эксперименты.

От всего этого вы имеете право отказаться, если вам не нравятся те или иные формы работы.

Мой основной метод — диалогическая гештальт-терапия.

Нет никаких специальных вещей, которые вы должны делать во время наших сессий, кроме одной: я ожидаю от вас готовности к диалогу. Под этим я подразумеваю вашу готовность вместе со мной изучать свой внутренний мир, свои реакции на различные внутренние и внешние события, свои чувства, мысли и ощущения в теле.

Готовность к диалогу, ваша включённость и заинтересованность — единственное, но обязательное условие нашей работы.

Нет ничего такого, что бы я считала возможным заставлять вас делать. Мне претит идея насильственного самообнажения и обязанности рассказывать психологу максимум подробностей своей жизни. Поэтому я прошу вас опираться на свои ощущения и интуицию, рассказывать ровно столько, сколько вам посильно и сообщать о том, что с вами происходит.

Я не использую гипноз, внушение, нейролингвистическое программирование и прочие директивные и манипулятивные психотехники. Мой подход бережный, экологичный, и он подразумевает ваше деятельное участие в процессе терапии. Не я что-то буду делать с вами, а мы вместе в диалоге будем исследовать вашу жизнь и затруднения в ней.

Поздравляю вас и благодарю за доверие.

Психотерапия - удивительный и сложный путь.

Но многие, прошедшие его, говорят, что это лучшее, что с ними случилось.

И я с ними согласна.

С заботой,

Лиана Ланда, психолог

+7 903 570 80 98