

Психотерапевтический контракт

Психотерапевтический контракт призван повысить взаимопонимание в процессе психотерапии.

Данный контракт заключается только с теми, кто желает пройти долгосрочную психотерапию. Он состоит из правил, в соответствии с которыми проходит психотерапия. Контракт заключается письменно или устно, по соглашению.

1. ЧАСТОТА ВСТРЕЧ И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПСИХОТЕРАПИИ

1.1. Психотерапия происходит с частотой один раз в неделю. Продолжительность одной сессии — один терапевтический час (50 мин.). Более редкие встречи, как правило, менее продуктивны.

1.2. Количество сессий зависит от динамики изменений в процессе психотерапии. На первой встрече мы договариваемся на первоначальные десять встреч. Эти десять недель мы встречаемся без перерыва. Это первый этап психотерапии, его необходимо пройти без пропусков, поэтому если вам предстоит в ближайший месяц отпуск или длительная командировка, то можно прийти на первичную консультацию, на которой мы познакомимся, и наметим план прохождения вами психотерапии после возвращения.

1.3. Время каждой последующей встречи определяется совместно на текущей встрече. Мы можем также зафиксировать за вами определенное время. Это удобно для запоминания и планирования других дел. Время встреч можно изменить, если в этом возникла необходимость у вас, и есть возможность у меня. Сделать это можно не позднее, чем за 24 часа. Также в экстренных случаях я готова вас принять вне графика, если будет «окно» в моем расписании.

1.4. Если вы опаздываете к назначенному времени, наша встреча сокращается на то время, на которое вы опоздали. Поэтому, пожалуйста, приходите вовремя.

1.5. Если вы хотите досрочно завершить психотерапевтическую работу, вам нужно обсудить это со мной минимум за одну встречу до ее завершения. Спонтанные решения о завершении психотерапии редко бывают верными. Как показывает опыт, часто желание закончить психотерапию продиктовано сложностью прохождения «тупика».

1.6. По окончании десяти встреч принимается совместное решение о продолжении психотерапии, прерывании её на определенный срок или окончании.

2. ПРАВИЛА ОПЛАТЫ СЕССИИ

2.1. В течение всего срока нашей работы оплата производится по окончании сессии по оговоренной заранее стоимости. На второй встрече вы оплачиваете двойную сумму, вторая часть суммы идет на оплату последней встречи (депозит). Таким образом, приходя на завершающую встречу, вы уже не оплачиваете ее.

2.2. Отменить ближайшую встречу можно не позднее, чем за 24 часа до назначенного вам времени. Если вы отменили встречу позже этого срока, без предварительного предупреждения, то оплачиваете полную ее стоимость, которая покрывается ранее внесенным вами депозитом. Это правило обеспечивает вашу ответственность за присутствие в нашей работе, а также финансовую защищенность и устойчивость моего рабочего расписания. В случае экстренных ситуаций возможны исключения.

2.3. Если по каким-то причинам я пропустила (заранее вас не предупредив) нашу встречу в назначенный день и час, то стоимость следующей встречи уменьшается на 100%. Это моя ответственность за мое присутствие в нашей работе. Пропущенная мной встреча, конечно, не оплачивается.

3. ПРАВИЛА И ГАРАНТИИ СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ

3.1. Моя профессиональная подготовка и личные качества являются гарантами моей компетентности. Если ваш случай находится за пределами областей, с которыми я работаю — я перенаправлю вас к другому специалисту.

3.2. Конфиденциальность: я гарантирую 100% конфиденциальность любой информации, полученной от вас в ходе нашей совместной работы. Фото-, видео-, аудиозаписи запрещены (или только с согласия клиента). Все, что вы расскажете о себе, о своей жизни, ни под каким предлогом не будут транслироваться третьему лицу. Исключением являются ситуации профессиональной супервизии или интервизии, написания научных статей. Эти исключения возможны только с вашего согласия и без указания личных данных, по которым вас возможно идентифицировать.

3.3. Внимательность и уважение к любым вашим проявлениям: каждый человек уникален, и имеет право и свободу проявлять любые свои чувства, мысли и желание/нежелание что-либо делать. В ходе совместной работы я принимаю и поддерживаю ваше право быть разным. В сессии вы свободны делать все, что вам захочется, за исключением нанесения физического вреда себе/окружающим/имуществу.

3.4. Прозрачность, доверие и безопасность отношений: я не использую в работе манипулятивные методы, гипноз, программирование — я убеждена, что только честные и

открытые отношения позволят вам доверять процессу терапии, выбирать форму и длительность нашей работы, расширять границы вашего осознания — и тогда и только тогда возможны осознанные и устойчивые изменения вашей жизни к лучшему.

Главной целью в проводимой мной психотерапии является расширение осознания у клиента и поиск новых моделей поведения, необходимых для повышения качества жизни. Из собственного опыта знаю, что для достижения психотерапевтического 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, исследовать себя, свой внутренний мир и поиск новых форм поведения, является обязательным условием для получения результата.

3.5. Совместная ответственность: я несу ответственность за качество своей работы, включая все вышеперечисленные пункты, а также за прояснение реальных возможностей психотерапии в каждом конкретном случае. Вы несете ответственность за посещение сессий, а также за принятие вами жизненных решений и соответствующие действия.

4. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

4.1. 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 желаете обратиться к другому психотерапевту, то вам следует сначала завершить отношения с одним терапевтом, а затем начинать с другим.

Исключением являются ситуации сочетания индивидуальной терапии у меня с групповой терапией, семейной терапией, интенсивами и учебными программами.

4.2. На психотерапию нельзя приходить в состоянии алкогольного опьянения, похмелья или под влиянием веществ, изменяющих сознание.

4.3. 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 жизненно важных решений в процессе своей психотерапии.

5. ЗАВЕРШЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ

5.1. Завершающая встреча заранее планируется как последняя. Мы подводим итоги работы, завершаем незавершенные темы, обмениваемся впечатлениями о пройденном пути. Даже если в вашем представлении вы собираетесь вернуться к работе со мной через полгода или два года, завершающая встреча обязательна.

Я, Нисман Наталья, принимаю условия психотерапевтического контракта.

Число _____ подпись _____

Я, _____, принимаю условия психотерапевтического контракта.

Число _____ подпись _____