

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОНТРАКТ МЕЖДУ ПСИХОЛОГОМ И КЛИЕНТОМ

Устное или письменное согласие с Контрактом подтверждает готовность клиента осознать и взять свою долю ответственности за процесс и результат работы с психологом.

Сам контракт является частью терапии. Его заключение и соблюдение оказывает позитивное влияние на ход терапии.

1. Контракт помогает преодолеть сопротивление терапии изменений.
2. Контракт создает безопасную атмосферу для работы, так как устанавливаются границы между терапевтом и клиентом, а также границы терапии.

А тем клиентам, которые привыкли разрывать отношения при малейшей тревоге, контракт помогает удерживаться в терапии и дает возможность осознать свое поведение и изменить его.

3. Данный контракт заключается только с теми, кто желает пройти долгосрочную психотерапию. Он состоит из правил, в соответствии с которыми проходит психологическая работа.

Задача специалиста во время процесса консультирования заключается в том, чтобы давать качественную информацию по вопросам психологии, обеспечивать доверительную атмосферу, соблюдать правила сотрудничества и конфиденциальности, соблюдать структуру сессий, соблюдать режим встреч с клиентом, давать поддержку клиенту, предупреждать об этапах процесса, наблюдать, что происходит с клиентом во время встреч, анализировать полученную информацию, сообщать о своих наблюдениях, мнениях, чувствах, переживаниях, версиях и гипотезах на основании своих профессиональных компетенций. Всё это способствует изменениям в жизни клиента.

Клиент несет ответственность за выводы, решения, изменения в своей жизни.

1. Я, Фомин Алексей Александрович – психолог (гештальт-терапевт), Вы – клиент.
2. Время встреч должно быть удобным для обоих участников. Продолжительность сеанса составляет 50 минут, **с рекомендованной частотой один раз в неделю или 3-4 раза в месяц**. Более редкие встречи в начале терапии, как правило, менее продуктивны. Глубокие личностные изменения более вероятны при регулярной долгосрочной терапии. Я не работаю с клиентами в формате встреч 1 раз в месяц. Количество сессий зависит от динамики изменений в процессе психотерапии.
3. Работа проводится очно и/или онлайн. Я не консультирую по телефону, смс, электронной почте или письменно. Исключения составляют случаи, когда: а) Вы находитесь в тяжелом кризисном состоянии, и мы заблаговременно договорились о поддержке вне сессий; б) необходимо обсудить организационные моменты, касающиеся наших клиент-терапевтических отношений.
4. В течение всего срока нашей работы оплата производится на условиях 100% предоплаты следующей сессии по оговоренной заранее стоимости. **Размер и способ оплаты может меняться раз в год, и я обязуюсь сообщать об этих изменениях не позднее, чем за месяц.**
5. Любые изменения обговариваются между нами, в том числе оплата, время, место, способ контакта, форма терапии и пр. Не допускаются изменения социальных ролей между клиентом и терапевтом, выходящих за рамки терапии на период действия контракта. До тех пор, пока мы с Вами находимся в клиент-терапевтических отношениях, мы не можем быть друзьями, коллегами, любовниками или в каких-либо других социальных ролях.
6. Самораскрытие ускоряет работу. При этом психологическая работа не обязывает вас вынужденно делать то, что вы делать не готовы. У каждого свой собственный ритм и темп психологической работы, собственный стиль и трудности. Я уважаю Ваши особенности. Вы сами можете регулировать глубину своего самораскрытия.
7. Отменить нашу встречу Вы можете не позднее, чем за 24 часа. В случае, если Вы отменяете сессию более, чем за 12 часов, вы оплачиваете 50% стоимости консультации. При отмене в день

сессии Вы оплачиваете полную стоимость сессии. Также, если Вы не явились на консультацию без предварительного предупреждения – Вы оплачиваете полную ее стоимость, которая покрывается за **счет предварительной оплаты**. Это правило обеспечивает Вашу ответственность за присутствие в нашей работе. То же правило касается и меня.

Исключением являются форс-мажорные ситуации, к которым относятся обстоятельства непреодолимой силы, повлиять на которые мы не можем. Например, природные катаклизмы, внезапная остановка транспорта в связи с масштабной аварией или неожиданная болезнь. Перепутанные даты/время, аврал на работе и прочие аналогичные ситуации, не являются форс-мажором.

8. Если Вы опаздываете к назначенному времени, наша встреча сокращается на то время, на которое вы опоздали.

9. Если Вы хотите досрочно завершить психотерапевтическую работу, Вам нужно обсудить это с психологом минимум за одну встречу до ее завершения. Как показывает практика, желание закончить психотерапию часто продиктовано сложностью прохождения «тупика» и имеющимся сопротивлением к изменениям, которые часто вызывают сложные переживания. При этом завершение терапии может быть связано и удовлетворением изначальных запросов в работе. В таком случае я буду рад услышать, что ваше состояние вас удовлетворяет и вы больше не нуждаетесь в психологической поддержке.

10. Конфиденциальность. Правило полной конфиденциальности соблюдается мною во всех случаях, кроме тех, где Вы сообщаете о фактах педофилии, намерении и подготовке убийства, нанесения серьезного ущерба другим людям, организациям, сообществам.

11. Противопоказано совмещать терапию у двух (и более) терапевтов или одновременно обращаться к разного рода целителям, астрологам, ясновидящим, парапсихологом, гадалкам и т.д. 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 и групповой терапии. Прохождение одновременной терапии у нескольких специалистов в разных подходах, может усугубить ситуацию и «расшатать» Ваше психологическое состояние. Для меня параллельная работа с двумя психологами является неприемлемой.

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

13. Вы обязуетесь во время сессий не наносить физический ущерб себе и мне, не портить имущество.

14. 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 несколько лет, **завершающая встреча обязательна.**

ВОПРОСЫ В КОНТРАКТЕ, ПОМОГАЮЩИЕ ВАМ ПРОЯСНИТЬ ЗАПРОС:

1. Каких изменений в жизни Вы хотите в результате работы с психологом?
2. Как Вы поймете, что достигли в процессе работы с психологом результата?

Прошу дать развёрнутый ответ на эти вопросы в нашей переписке. Записываясь на психотерапевтическую сессию, Вы подтверждаете своё согласие с условиями контракта.

Я, _____, принимаю условия психотерапевтического контракта.

«__» _____ подпись _____