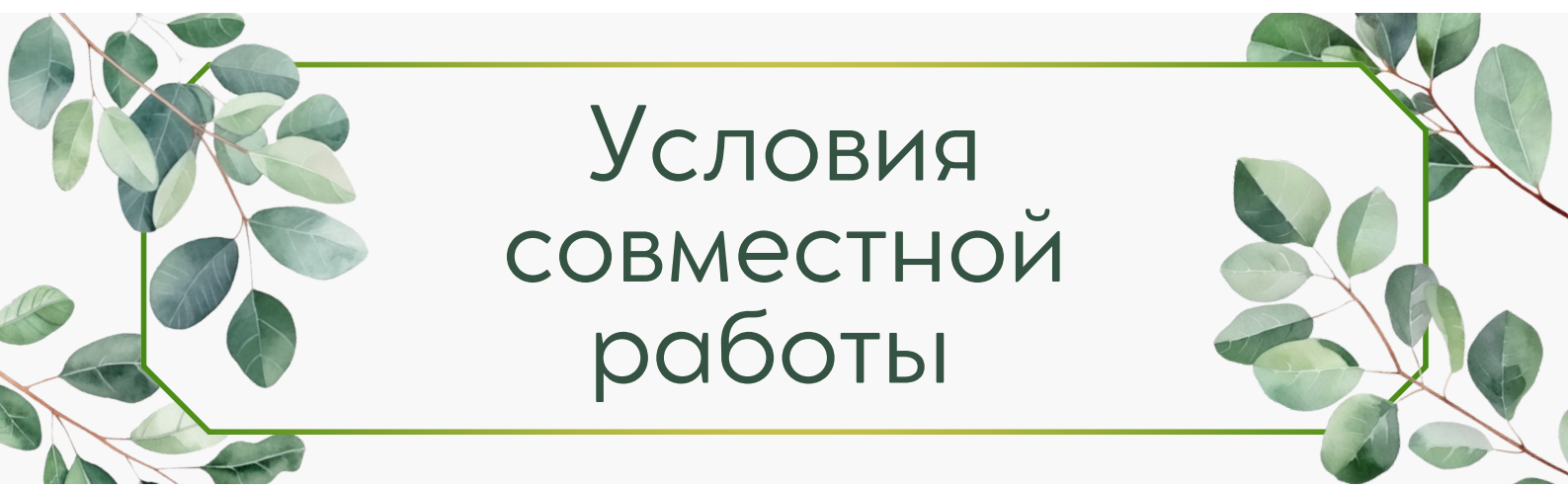




# Условия совместной работы

**Это терапевтический контракт. Я сделала его для того, чтобы внести ясность в организационные моменты работы, кратко ознакомить Вас с тем, как проходит психотерапия, и свериться - подходят ли Вам условия работы со мной.**

- Про конфиденциальность
- Про частоту и место встреч
- Про границы взаимодействия
- Про опоздания
- Про оплату
- Про отмены сессий
- Про отпуска и повышение стоимости
- Про завершение терапии
- Про терапию
- Про сопротивление в терапии
- Про ожидания и результаты терапии

## **Про конфиденциальность**

- Я гарантирую конфиденциальность нашей работы: всё, что обсуждается на сессиях, остаётся между нами. Это распространяется и на соц. сети: я не буду писать про какие-либо подробности нашей работы, а также публиковать Ваши отзывы

относительно нашей работы. Поскольку это не является этичным.

- При необходимости я могу вынести рабочие моменты на обсуждение с супервизором (более опытным коллегой). Но при рассказе я не уточняю подробностей и немного искажаю клиентские данные, чтобы сохранить анонимность.
- Если мы с Вами где-то случайно пересечёмся, я не буду подходить или здороваться первой. Это из заботы к Вашим личным границам и сохранения конфиденциальности. Но если Вы первым подойдёте или поздороваетесь, я с радостью отвечу Вам.

## **Про частоту и место встреч**

- Терапия работает эффективно при соблюдении регулярности. Лучше всего выбрать 1 день недели и время для встречи. Если не получится так – значит будем индивидуально выбирать удобное вам время.
- Рекомендовано встречи 1 раз в неделю, в кризисные трудные периоды – 2 раза в неделю. Встречи 1 раз в 2 недели и реже – не психотерапия, а консультации.
- Прошу позаботиться о том, чтобы у вас был хороший интернет и безопасное уединённое место, чтобы вас во время сессии никто не мог отвлечь, и вы могли говорить на любые темы со мной. Исключение: форс-мажорные обстоятельства.

## **Про границы взаимодействия**

- Сессия длится 50 минут.
- Вне сессии я не консультирую Вас по возникающим вопросам в переписке или аудио-звонках. Во время встречи мы можем обсудить всё, что на протяжении недели вызывало Ваши переживания. Исключения: домашние задания или литература, которую я Вам могу сбросить; обсуждение рабочих вопросов (про перенос сессии и тд). Также в соц.сетях комментарии на сторис/посты, мемчики, но в дискуссии по этому поводу я не буду вступать.
- Про взаимодействие в соц. сетях: Вы можете на меня быть подписанными, но я на Вас не буду подписываться в ответ. Это, в первую очередь, из уважения к Вашим границам: Вы можете приносить на сессию со мной тот материал, который посчитаете нужным. Я не должна быть в курсе тех подробностей Вашей жизни, которые Вы мне не расскажете на нашей встрече.

- На сессии нельзя приходить в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, иначе психотерапия невозможна.

## Про опоздания

- Если Вы опаздываете, то длительность сессии сокращается (например, вы опоздали на 10 минут – встреча будет длиться 40 минут)
- Если я опаздываю, то длительность сессии всё равно сохраняется прежней (например, я опоздала на 10 минут – встреча всё равно будет длиться 50 минут)

## Про оплату

- Оплата сессии перед встречей в любой удобный день и время.
- Первая встреча оплачивается максимум за сутки до сессии.

## Про отмены сессий

- Про отмену сессии необходимо предупредить максимум **до 17:00** предыдущего перед встречей дня. **Если предупреждение за меньший промежуток времени, то сессия оплачивается полностью.**
- Также работает и в мою сторону: про отмену сессии я предупреждаю до 17:00 предыдущего перед встречей дня.

## Про повышение стоимости и отпуска

- Я регулярно обучаюсь, участвую в образовательных и терапевтических программах, а также нахожусь в личной терапии и беру супервизии у более опытных коллег – забочусь об эффективности своей работы. В связи с этим, а также с инфляцией, я постепенно повышаю стоимость сессий. Это происходит, обычно, 1 раз в год на 15-20%; редко – 1 раз в полгода на 10%. Об этом я предупреждаю заранее – за 4 недели до повышения.
- Про отпуск я тоже предупреждаю заранее – за 1-2 недели.

## Про завершение терапии

- Вы имеете право завершить нашу работу или пойти к другому специалисту, и я никогда не буду настаивать остаться. Но желательно обсудить причины завершения. Часто срабатывает сопротивление – бессознательное избегание изменений и обнаружение неприятных мест, которые влечёт за собой процесс

терапии (и это нормально). Чтобы разобраться – сопротивление ли это – как раз важно обсудить. Также, часто причиной завершить психотерапию является неосознаваемая злость на психолога – обсудив это, можно продвинуться в своих изменениях. Удерживать Вас я не буду, но могу помочь обнаружить это – так как это моя работа.

- Про желание закончить терапию важно предупредить заранее и провести 1-4 завершающих встреч, чтобы не прерывать этот процесс резко. Терапия – это прежде всего отношения, поэтому заключительные сессии – это условие максимально безопасного их завершения. На завершающих встречах мы можем закрыть все оставшиеся вопросы и подвести итоги работы.
- Если у нас была долгосрочная терапия (от 1 года), может понадобиться более 3 завершающих встреч.
- Вы всегда можете вернуться ко мне в долгосрочную работу или брать отдельные консультации, если у меня будет свободное место в графике.
- Если Вы хотите взять паузу в нашей работе: если пауза была до 3 месяцев, то за Вами остаётся текущая стоимость (за исключением, если по причине инфляции я не повышала её за это время). Если Вы возвращаетесь в работу после паузы дольше 3 месяцев, стоимость работы будет такая, как для новеньких клиентов на текущий день.

## Про терапию

- Я работаю в долгосрочном методе психотерапии, который позволяет осуществлять глубокие личностные изменения. Конечно, Ваши точечные запросы мы тоже разрешаем в процессе работы.
- Я обучаюсь гештальт-подходу и придерживаюсь работы в этом методе. Суть заключается в том, чтобы помочь Вам расширить зону понимания своих эмоций, потребностей; а также осознать, каким способом поведения Вы мешаете себе удовлетворять свои потребности, и освоить «а как можно иначе». Также в работу я могу включать инструменты из других методов, которым обучалась.
- Терапия проходит максимально бережно, мягко, без осуждений личности и поступков. Всё, что приносится на сессию – рассматривается с интересом и *наблюдающей*, а не критикующей позиции.
- В процессе терапии я не буду пытаться изменить Вашу сексуальную ориентацию, религиозные, политические взгляды, выбор языка для повседневного общения, позицию по отношению к браку и деторождению. Я не осуждаю то, какой жизненный путь выбираете, и к Вам, как личности, отношусь с принятием и безусловным уважением. Мой фокус работы заключается в том, чтобы помочь Вам разрешить свой запрос.

- В терапии могут происходить разные процессы. Может возникать сопротивление идти на сессию (одной из форм которых выступает желание пропустить встречу), возникать злость, и другие чувства к психологу – и это нормально. Об этом важно говорить, поскольку это ценный материал, помогающий продвинуться в терапевтическом процессе.
- В терапии могут возникать разные этапы, например, ощущение тупика (и это нормально). Безвыходность или трудности в работе могут указывать на скрытые возможности, которые нами не видны пока; также на то, что выбран не тот способ разрешения трудности.
- Самое главное в терапии – это то, как вы строите отношения. Поэтому то, что будет возникать между нами – очень ценный материал для обсуждения.
- Также в процессе терапии могут происходить откаты, и это тоже нормально. Психике трудно даются изменения (даже если они желаемые), и она будет стремиться к привычным моделям поведения. Иногда откат – это «сделать 3 шага назад, чтобы сделать прыжок на 10 шагов вперед».

## Про сопротивление в терапии:

Во время терапии происходит природный процесс сопротивления. Наша психика всегда сопротивляется изменениям (даже желаемым), и это нормально. Сопротивление – это ценнейший материал в терапии, оно возникает в ответ на то, что мы подобрались к чему-то важному перед этим, коснулись болезненного, поспешили с какими-то процессами, к которым психика не была готова. Сопротивление может выражаться в:

- ☐ забываниях про сессии, опозданиях, пропусках;
- ☐ забываниях про оплату;
- ☐ вам становится жаль тратить деньги на терапию, появляются более важные дела, которые мотивируют завершить терапию;
- ☐ вам кажется, что терапия бесполезна и вам ничего не помогает;
- ☐ перед сессией у вас резко всё становится хорошо: всё что беспокоило на протяжении недели, больше не беспокоит;
- ☐ во время сессии вы говорите не о том, что болит, а на поверхностные темы (погода, фильмы, политика и тд)

Все эти пункты необходимо выносить на обсуждения со мной, чтобы понять, как это работает индивидуально у вас.

## Про ожидания и результаты терапии:

Примерный спектр своих изменений, которые Вы можете обнаружить в процессе и результате терапии:

- ☐ уверенность в себе и собственных силах, более полное понимание самого себя и своих потребностей в этой жизни;
- ☐ развитие таких полярных навыков как опора на себя и способность опираться на других;
- ☐ улучшение качества общения с окружающим миром, умение строить отношения, а также экологично завершать их;
- ☐ общее повышение удовольствия от жизни, веры в себя;
- ☐ исчезновение или значительное ослабление симптомов, с которыми изначально обратились ко мне.

Также разрешение точечных запросов, которые будем обсуждать в процессе терапии.

Чего ожидать не стоит:

- ☐ на то, что улучшения и изменения наступят быстро. Это невозможно, поскольку до работы со мной у вас годами (и часто с самого детства) формировались модели поведения и мышление. А также каждый человек индивидуален, соответственно – у каждого свой темп;
- ☐ на то, что вы сможете изменить близкого человека или научитесь манипулировать, подстраивать окружение под себя;
- ☐ на то, что вам достаточно только рассказать о своей проблеме, а психолог сделает все сам. Психотерапия – это не волшебная таблетка. Это процесс, в котором в равной степени участвуют оба: клиент и психолог.