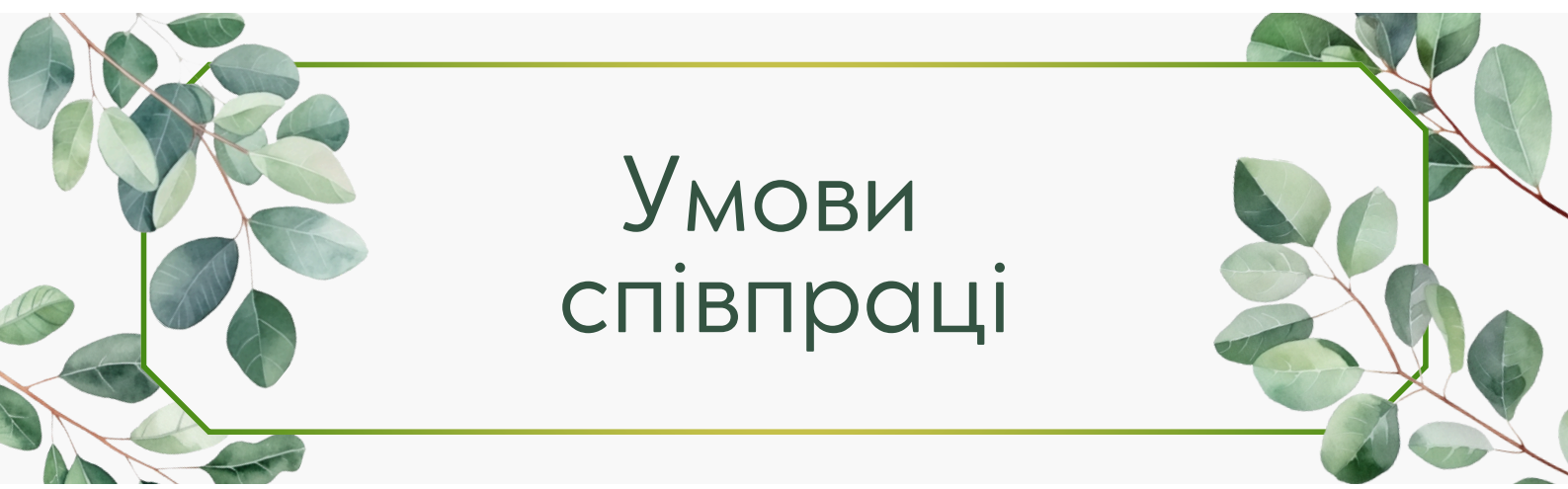




Умови співпраці

Це терапевтичний контракт. Я створила його, щоб внести ясність в організаційні моменти нашої роботи, коротко ознайомити Вас із тим, як проходить психотерапія, і з'ясувати, чи підходять Вам умови роботи зі мною.

- Про конфіденційність
- Про частоту та місце зустрічей
- Про межі взаємодії
- Про запізнення
- Про оплату
- Про скасування сесій
- Про відпустки та підвищення вартості
- Про завершення терапії
- Про терапію
- Про опір у терапії
- Про очікування та результати терапії

Про конфіденційність

- Я гарантую конфіденційність нашої роботи: усе, що обговорюється на сесіях, залишається між нами. Це стосується і соціальних мереж: я не писатиму про жодні подробиці нашої роботи й не публікуватиму Ваші відгуки про неї, оскільки це неетично.
- За потреби я можу винести робочі моменти на обговорення із

супервізором (досвідченішим колегою). Однак під час розповіді я не уточнюю подробиць і дещо змінюю дані клієнта, щоб зберегти анонімність.

- Якщо ми випадково десь перетнемося, я не підходитиму й не вітатимуся першою. Це прояв турботи про Ваші особисті межі та конфіденційність. Але якщо Ви першими підійдете або привітаєтеся, я з радістю відповім.

Про частоту і місце зустрічей

- Терапія ефективна за умови регулярності. Найкраще обрати один день тижня та час для зустрічі. Якщо це не вдасться, ми індивідуально добиратимемо зручний для Вас час.
- Рекомендована частота зустрічей – раз на тиждень, у кризові та складні періоди – двічі на тиждень. Зустрічі раз на два тижні або рідше – це не психотерапія, а консультації.
- Прошу подбати про якісний інтернет і безпечне усамітнене місце, де Вас ніхто не відволікатиме під час сесії та де Ви зможете говорити зі мною на будь-які теми. Виняток – форс-мажорні обставини.

Про межі взаємодії

- Сесія триває 50 хвилин.
- Поза сесіями я не консультую Вас щодо питань, які виникають, у листуванні чи аудіодзвінках. Під час зустрічі ми можемо обговорити все, що викликало у Вас переживання протягом тижня. Винятки: домашні завдання або література, яку я можу надіслати; організаційні питання (перенесення сесії тощо). Також можливі коментарі до сториз/дописів у соцмережах, меми, але я не вступатиму в дискусії з цього приводу.
- Щодо взаємодії в соцмережах: Ви можете бути підписані на мене, але я не підписуватимуся на Вас у відповідь. Насамперед це з поваги до Ваших меж: Ви можете приносити на сесію той матеріал, який вважатимете за потрібне. Я не повинна знати подробиці Вашого життя, про які Ви не розповідаєте мені під час зустрічі.
- На сесію не можна приходити у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння, інакше психотерапія неможлива.

Про запізнення

- Якщо Ви запізнюється, тривалість сесії скорочується (наприклад, ви запізнились на 10 хвилин – зустріч триватиме 40 хвилин).
- Якщо запізнююся я, тривалість сесії все одно залишається незмінною (наприклад, я спізнилась на 10 хвилин – зустріч все одно триватиме 50 хвилин) .

Про оплату

- Оплата сесії здійснюється перед зустріччю – у будь-який зручний день і час.
- Перша зустріч має бути оплачена за не пізніше ніж за добу до сесії.

Про скасування сесій

- Про скасування сесії потрібно попередити **не пізніше 17:00** попереднього дня. **Якщо попередження надійшло пізніше, сесія оплачується повністю.**
- Це правило діє і з мого боку: про скасування я попереджаю до 17:00 попереднього дня.

Про підвищення вартості і відпустки

- Я регулярно навчаюся, беру участь в освітніх і терапевтичних програмах, а також перебуваю в особистій терапії та проходжу супервізії у досвідченіших колег – дбаю про ефективність своєї роботи. У зв'язку із цим, а також через інфляцію, я поступово підвищую вартість сесій. Зазвичай це відбувається раз на рік на 15–20%; рідше – раз на пів року на 10%. Про підвищення я повідомляю заздалегідь – за 4 тижні.
- Про відпустку я також повідомляю заздалегідь – за 1–2 тижні.

Про завершення терапії

- Ви маєте право завершити нашу роботу або звернутися до іншого фахівця, і я ніколи не наполягатиму, щоб Ви залишилися. Однак бажано обговорити причини завершення. Часто спрацьовує опір – несвідоме уникання змін і зіткнення з неприємними переживаннями, які супроводжують терапію (і це нормально). Щоб зрозуміти, чи йдеться саме про опір, важливо це обговорити. Також причиною завершення психотерапії часто стає неусвідомлена злість на психолога. Обговоривши її, можна просунутися у власних змінах. Я не утримуватиму Вас, але можу допомогти це помітити – це

частина моєї роботи.

- Про бажання завершити терапію важливо повідомити заздалегідь і провести 1–4 завершальні зустрічі, щоб не переривати процес різко. Терапія – це передусім стосунки, тому заключні сесії допомагають завершити їх максимально безпечно. На цих зустрічах ми можемо закрити всі невирішені питання та підбити підсумки роботи.
- Якщо наша терапія була довготривалою (від одного року), може знадобитися більше ніж три завершальні зустрічі.
- Ви завжди можете повернутися до довготривалої роботи зі мною або приходити на окремі консультації, якщо в моєму графіку буде вільне місце.
- Якщо Ви хочете зробити паузу в роботі: якщо вона тривала до 3 місяців, за Вами зберігається поточна вартість (за винятком випадку, коли за цей час я підвищила її через інфляцію). Якщо Ви повертаєтеся після паузи понад 3 місяці, вартість буде такою, як для нових клієнтів на той момент.

Про терапію

- Я працюю в довготривалому методі психотерапії, який дає змогу здійснювати глибокі особистісні зміни. Звісно, точкові запити ми також опрацьовуємо в процесі роботи.
- Я навчаюся гештальт-підходу й дотримуюся роботи в цьому методі. Його суть полягає в тому, щоб допомогти Вам краще розуміти власні емоції та потреби; усвідомити, якими способами поведінки Ви заважаєте собі задовольняти свої потреби, і дослідити, як можна інакше. Також я можу використовувати інструменти інших методів, яких навчалася.
- Терапія проходить максимально дбайливо й м'яко, без осуду особистості та вчинків. Усе, що Ви приносите на сесію, ми розглядаємо з цікавістю та з позиції спостереження, а не критики.
- У процесі терапії я не намагатимуся змінити Вашу сексуальну орієнтацію, релігійні чи політичні погляди, вибір мови повсякденного спілкування, ставлення до шлюбу та народження дітей. Я не засуджую обраний Вами життєвий шлях і ставлюся до Вас як до особистості з прийняттям і безумовною повагою. Мій фокус – допомогти вирішити Ваш запит.
- У терапії можуть відбуватися різні процеси. Може з'являтися опір відвідуванню сесії (одна з його форм – бажання пропустити зустріч), злість та інші почуття до психолога – і це нормально. Про це важливо говорити, адже це цінний матеріал, який допомагає просуватися в терапевтичному процесі.
- У терапії можуть бути різні етапи, наприклад відчуття глухого кута (і це нормально). Відчуття безвиході або труднощі в роботі можуть указувати на приховані можливості, яких ми поки не бачимо, або на те, що обраний спосіб подолання труднощів не підходить.

- Найважливіше в терапії – те, як Ви будете стосунки. Тому все, що виникатиме між нами, є дуже цінним матеріалом для обговорення.
- У процесі терапії також можуть траплятися відкати, і це нормально. Психіці важко даються зміни (навіть бажані), і вона прагнучиме повернутися до звичних моделей поведінки. Іноді відкат – це «зробити три кроки назад, щоб потім стрибнути на десять кроків уперед».

Про опір у терапії

Під час терапії природно виникає опір. Наша психіка завжди опирається змінам (навіть бажаним), і це нормально. Опір – надзвичайно цінний матеріал у терапії. Він виникає у відповідь на те, що ми наблизилися до чогось важливого, торкнулися болісного або поспішили з процесами, до яких психіка ще не була готова. Опір може проявлятися так:

- ☐ забуваєте про сесії, запізнюєтеся або пропускаєте їх;
- ☐ забуваєте про оплату;
- ☐ Вам стає шкода витратити гроші на терапію, з'являються важливіші справи, які спонукають завершити роботу;
- ☐ Вам здається, що терапія марна й нічого не допомагає;
- ☐ перед сесією раптом усе стає добре: те, що непокоїло протягом тижня, більше не турбує;
- ☐ під час сесії Ви говорите не про те, що болить, а про поверхневі теми (погоду, фільми, політику тощо).

Усі ці моменти важливо обговорювати зі мною, щоб зрозуміти, як саме це працює у Вашому випадку.

Про очікування та результати терапії

Орієнтовно, яких змін Ви можете помітити в процесі та за результатами терапії:

- ☐ упевненість у собі та власних силах, повніше розуміння себе й своїх потреб у житті;
- ☐ розвиток таких полярних навичок, як опора на себе та здатність спиратися на інших;
- ☐ поліпшення якості спілкування з навколишнім світом, уміння будувати стосунки, а також екологічно їх завершувати;
- ☐ загальне підвищення задоволення від життя та віри в себе;
- ☐ зникнення або значне послаблення симптомів, із якими Ви спочатку звернулися до мене.

Також - вирішення конкретних запитів, які ми обговорюватимемо в процесі терапії.

Чого не варто очікувати:

- ☐ що поліпшення та зміни настануть швидко. Це неможливо, оскільки до початку роботи зі мною моделі поведінки й мислення формувалися у Вас роками (часто - із самого дитинства). До того ж кожна людина індивідуальна, тому темп змін у кожного свій;
- ☐ що Ви зможете змінити близьку людину, навчитися маніпулювати або підлаштовувати оточення під себе;

що достатньо лише розповісти про проблему, а психолог зробить усе сам. Психотерапія - не чарівна пігулка. Це процес, у якому обоє беруть рівну участь і клієнт, і психолог.