

# ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОНТРАКТ

## *Общие положения*

1. В данном контракте термины «психотерапия», «терапевт», используется не в значении лечения и медицины, а значении сопровождения изменений, что соответствует Страсбургской Декларации по психотерапии 1990 года, согласно которой психотерапия является особой дисциплиной из области гуманитарных наук.

2. **Терапия** направлена на лучшее понимание и принятия себя, достижения большей личностной целостности, а также на изменения, связанные с характером, способами строить отношения. Это требует времени, так как психологические черты личности и защиты формируются в раннем детстве и продолжают укрепляться всю жизнь, для их осознания и их перестройки необходимо вспомнить, пережить и осознать много психологического материала.

3. Основная **цель** психотерапевтического контракта – повысить взаимопонимание в процессе психотерапии и обеспечить условия для её эффективности. Контракт – это перечень правил, согласно которым проходит процесс психотерапии, Все пункты данного контракта обсуждаемы и могут корректироваться исходя из особенностей терапии с конкретным клиентом. Но важно понимать, что эти правила имеют непосредственное влияние на эффективность терапии.

## *Частота, длительность и оплата встреч*

4. **Обычный график встреч – одна сессия в неделю** (иногда 2 сессии). Продолжительность сессии по контракту 60 минут (продолжительность может увеличиться до 90 минут при работе с травмой).

5. **Количество сессий** зависит от динамики изменений в процессе психотерапии.

6. **Время встреч** определяется совместно на первой консультации и в дальнейшем это время становится **Вашим фиксированным**.

7. В случае опоздания клиента к назначенному времени, встреча укорачивается на длину опоздания. Сокращенная, на время опоздания, сессия оплачивается полностью.

8. Стоимость терапевтической сессии и размер предоплаты (обычно 40-50% от стоимости) устанавливаются в первую встречу.

9. В течение всего срока нашей работы **оплата производится двумя этапами**: предоплата, как подтверждение брони Вашего фиксированного времени, оплачивается заранее, но не позднее чем за 1 сутки до даты сессии, остаток оплачивается сразу после проведения дистанционной сессии, либо на самой сессии (очно).

10. Если возникают обстоятельства, препятствующие присутствию на очередной сессии, клиент уведомляет об этом психолога за сутки до назначенного времени. В этом случае сессия не оплачивается (не засчитывается как использованная). В противном случае **предоплата не возвращается**. Это правило обеспечивает Вашу ответственность за присутствие в нашей работе, а также - финансовую безопасность и устойчивость моего рабочего расписания. Так же это правило распространяется и в обратную сторону.

11. Раз в год стоимость может повышаться на 20%. За 2 месяца до повышения психолог обязательно предупреждает клиента, когда это произойдет.

12. В конце психотерапии проводится **завершающая** встреча. Эта встреча заранее планируется как последняя. Стоимость последней встречи оплачивается в размере 50% от основной стоимости. Подводятся итоги работы, завершаются незавершенные темы. **Спонтанные решения** о завершении психотерапии редко бывают верными. Чаще всего они указывают на нечто, связанное с сопротивлением.

13. При одностороннем прерывании работы с психологом на любом её этапе ответственность за последствия и последующее психологическое состояние клиента ложится на клиента.

## *Сотрудничество в работе*

14. При проведении очной сессии необходимый комфорт организует психолог.

15. При проведении онлайн-сессии клиент берет на себя ответственность за организацию рабочего пространства. Минимальные требования: листы бумаги для записей, ручка, несколько цветных карандашей. Так же клиент отвечает за изоляцию во время сессии, стабильный интернет и наушники для удобства.

16. В процессе работы психолог может использовать разные методы и техники. Например, рисунки, игры, визуализацию, эксперименты, метафоры. От всего этого клиент имеет полное право отказаться (правило СТОП), **но донести это до сведения психолога**. Нет никаких специальных вещей, которые клиент должен делать во время сессий, кроме одной. Психолог **ожидает от клиента готовности к диалогу** (готовность вместе с психологом изучать свой внутренний мир, свои реакции на различные внутренние и внешние события, свои чувства и телесные ощущения на эти обсуждения).

## *Противопоказания*

17. **Противопоказано посещать личную терапию у двух и более специалистов** или одновременно обращаться к целителям, астрологам, ясновидящим и т.д. Если клиент переходит в терапию после работы в терапии с другим специалистом, рекомендуется взять паузу в полтора-два месяца, чтобы произошло эмоциональное завершение предыдущих клиент-терапевтических отношений.

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

19. Психотерапия может вызывать у клиента различные сильные чувства. Чувства иногда побуждают людей к принятию решений и совершению поступков. **Важно понимать**, что решения, принятые на основе сильных чувств, могут быть преждевременными или неверными. Например, развод, суицид, увольнение с работы, отчисление из ВУЗа, переезд в другую страну, нанесение на тело увечий, татуировок и т. д.

20. В случае совершения суицидальных действий в течении психотерапевтического процесса психолог вправе завершить процесс психотерапии в одностороннем порядке. При наличии суицидального риска клиент обязан обратиться к психиатру и предоставить психологу контакты лечащего врача / членов семьи или других лиц, с кем можно оперативно связаться. Об интенциях, связанных с суицидальным и/или самоповреждающим поведением — сообщать обязательно!

**Пожалуйста, воздержитесь от спонтанного принятия важных решений в процессе психотерапии.**

## *Мои гарантии*

21. Любая информация, сообщённая клиентом психологу полностью конфиденциальна как во время терапии, так и по ее завершению.

### *Исключения:*

А) Сам клиент дал на это разрешение.

Б) Ситуации, когда психолог обязан раскрыть конфиденциальность по закону (например, состояние клиента может серьезно угрожать здоровью и (или) его жизни или жизни кого-то из его родных. В этом случае психолог оставляет за собой право известить доверенное лицо клиента о необходимости принятия соответствующих мер.

В) Ситуации профессиональной супервизии или интервизии. Во время таких форматов работы имена клиентов и другая информация, по которой их можно как-то идентифицировать не раскрывается.

22. **Уважение к границам.** Как уже упомянуто выше, клиент в любой момент может отказаться от выполнения какой-либо техники или от разговора на какую-либо тему. Психолог с уважением отнесётся к выбору клиента. (Правило СТОП).

23. На период действия контракта не допускаются изменения социальных ролей специалист - клиент, а это значит, что нельзя вступать в какие-либо другие отношения, кроме терапевтических, так как это противоречит профессиональной этике, а терапевтический процесс при этом становится невозможным.

24. **Право на самовыражение.** На сессии клиент может выражать свои эмоции и чувства таким способом, каким привык или каким хочет. Психотерапевтическое пространство открыто для размещения любых эмоций или переживаний. Можно плакать, кричать, смеяться, допускать любую желаемую форму выражения своей экспрессии.

25. Стоит отметить, что в процессе терапии запрещается ломать, портить мебель в кабинете и оказывать физическое воздействие на участников психотерапевтического процесса.

26. В процессе терапии мы можем оговорить **дополнительные правила**, если они будут важны для Вас и приемлемы для меня.

27. Полное имя и контактные данные человека, к которому я смогу обратиться в случае 21 (Б)

---

---

### *Подписи сторон*

Если Вы принимаете данные условия работы, то под этим документом напишите фразу:  
«С контрактом ознакомлен/а и согласен/на»

---

Психолог, гештальт-терапевт, ИмТТ-терапевт  
Клюева Оксана Юрьевна

Клиент: Подтверждаю, что являюсь дееспособным лицом старше 18 лет

---

фамилия, имя, отчество

---

подпись

Число: