Ульяна Кустова, гештальт-терапевт · kustova-psy.ru

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОНТРАКТ

Контракт на долгосрочную терапию

Данный контракт состоит из правил, в соответствии с которыми должна проходить психотерапия в моем понимании. Эти правила могут обсуждаться в процессе наших терапевтических встреч, но в целом, они достаточно универсальны и были составлены с опорой на большой опыт гештальт-терапевтов в России и по всему миру.

---

1. Частота встреч и длительность индивидуальной психотерапии

1.1. Психотерапия происходит с частотой: один раз в неделю, по _____ (день недели). Продолжительность одного занятия — один терапевтический час.

1.2. Встречи проходят по заранее утвержденному графику. Перерывы возможны только в случае совпадения с праздничными днями, либо связанные с форс-мажором. Для лучшей эффективности терапевтического процесса необходимо систематическое посещение сессий. Пропуски оказывают влияние на личную динамику клиента, снижая эффективность психотерапии.

1.3. Если вы опаздываете к началу сессии, время вашего участия сокращается.

---

2. Завершение психотерапии

2.1. Если вы решите по какой-либо причине завершить психотерапевтическую работу, вам нужно первоначально обсудить это с терапевтом лично. Это необходимо для того, чтобы вы имели возможность завершить начатые процессы и попрощаться с терапевтом. Завершение работы с терапевтом в течение двух встреч - это обязательное условие индивидуальной терапии.

2.2. Спонтанные решения о завершении психотерапии редко бывают верными. Как показывает опыт, часто желание закончить психотерапию продиктовано сложностью прохождения «тупика».

---

3. Используемые методы психотерапии

3.1. В процессе индивидуальной работы я использую разные психотерапевтические методы. В основном это гештальт-терапия, а также арт-методы, телесно-ориентированный метод, феноменологический подход, метафорические карты. При необходимости предлагаю различные терапевтические эксперименты. В своей практике я НЕ использую гипноз или другие психотехники, направленные на погружение клиента в измененные состояния сознания, также НЕ использую исцеляющие «чудо-техники». Главной целью проводимой психотерапии является расширение осознания у клиента и поиск новых моделей поведения, необходимых для повышения качества жизни и выздоровления.

---

4. Противопоказания

4.1. На психотерапию нельзя приходить в алкогольном опьянении (даже немного) или под влиянием веществ изменяющих сознание.

4.2. Если вы имеете какие-либо психиатрические диагнозы или серьезные проблемы со здоровьем, то вы обязаны об этом сообщить терапевту в начале работы. Не любому человеку психотерапия может быть полезна.

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 последствий подобной импульсивности, рекомендуется воздерживаться от спонтанного принятия решения относительно собственной жизни. Свои порывы можно обсудить на сеансе, чтобы осознать причины и потребности, которые стоят за этими желаниями.

5. Финансовые правила

Эти правила направлены на формирование ответственности клиента, а также на финансовую защиту и стабильность работы терапевта.

5.1. Оплата одной сессии 6 000 ₽ (Очно), 5 000 ₽ (Онлайн).

5.2. Встречи, о которых заранее известно, что вы их не посетите (отпуск, командировка и т.п.), заранее оговариваются с терапевтом.

5.3. Если клиент предупреждает об отмене сессии менее чем за сутки, необходимо оплатить 100% от суммы одной сессии. Также вы оплачиваете 100%, если не предупреждаете вовсе.

5.4. Если терапевт опаздывает на встречу, то обязуется отработать свой терапевтический час в полном объеме с учетом того времени, на которое был задержан сеанс.

5.5. В тех случаях, когда терапевт не приходит (забывает!) на встречу, следующая сессия проходит бесплатно для клиента.

5.6. Терапевт может отменить встречу (командировка, отпуск) только заранее оговорив и предупредив об этом клиента (как минимум за неделю).

6. Основные правила психотерапии

Более подробно правила психотерапии будут обсуждаться на сессии, здесь мы лишь выделяем одно из главных правил, которое неукоснительно должно соблюдаться каждым психотерапевтом.

6.1. Конфиденциальность: Любая информация, которую сообщаете вы как клиент конфиденциальна, терапевту её нельзя выносить за пределы сессионного кабинета. Фото-, видео-, аудио-записи запрещены. Вы как клиент можете делиться информацией с кем посчитаете нужным, у меня как у терапевта такой свободы нет, согласно профессиональной этике.

6.2. Исключения: Исключением являются ситуации профессиональной супервизии или интервизии, во время которой терапевт может обсуждать возникающие трудности с коллегами или супервизором. При этом отметим, что обсуждается не столько сам клиент, сколько те трудности, которые возникают у терапевта в работе с ним/ней.

6.3. Одной из задач психотерапии является создание безопасной атмосферы, в которой возможна работа, соприкосновение с новым опытом. Поэтому любые формы насилия (финансовое, психологическое, сексуальное, физическое) недопустимы со стороны терапевта. Также неизменным остается порядок наших ролей (клиент-терапевт) до срока окончания терапевтических отношений.

Я, _____ даю свое согласие на психотерапию

Число _____ подпись _____