

# Контракт на долгосрочную психотерапию

Данный контракт состоит из правил, в соответствии с которыми, на мой взгляд, должна происходить психотерапия.

## *Сеттинг (Виды работы)*

1. **Консультирование.** Вы можете обратиться ко мне, когда захотите. Продолжительность одной индивидуальной сессии 50 минут. Консультирование обычно носит поверхностный характер. Мы обсудим Ваш вопрос и я расскажу Вам о том, какие мысли приходят мне в голову. Дам необходимые на мой взгляд рекомендации. Возможно, в следующий раз Вы захотите обратиться ко мне через неделю, через месяц или через год. Если мы сможем найти подходящее время, я всегда приму Вас снова.

2. **Психотерапия.** Терапевтическое консультирование происходит с частотой один раз в неделю. Продолжительность одной сессии 50 минут. Более редкие встречи, как правило, не обеспечивают достаточной интенсивности процессов самопознания у клиента, которые могут помочь желанным изменениям.

3. В случае, если выбран терапевтический формат, первые десять недель настоятельно рекомендуется встречаться без перерывов. На первом этапе психотерапии это необходимо для более быстрого формирования доверия между нами и ясной постановки рабочих задач. По этой же причине в течение первых десяти недель можно отменить не более двух встреч.

4. В случае, если выбран терапевтический формат, если вы хотите взять перерыв в работе, вы можете сделать это после первых десяти встреч. Исключением являются ситуации болезней и отъездов, но о последнем вам нужно известить меня не позже, чем за две недели. Я со своей стороны также извещу вас о планируемых у меня отъездах.

5. Я готов рассматривать возможность более частых встреч (два раза в неделю), если вы считаете, что нуждаетесь в этом, а я согласен с вами, и для этого имеется временная возможность у нас обоих.

6. Также я готов при необходимости принять вас вне графика, если для этого найдется время в моем расписании.

7. Время наших встреч мы определяем на первой встрече и в дальнейшем это время становится вашим фиксированным. Это удобно: не нужно дополнительно согласовывать время визита, его трудно забыть или перепутать. Время встреч можно изменить, если в этом есть необходимость у вас и возможность у меня.

8. Важно понимать, что если вы опаздываете к назначенному времени, наша встреча укорачивается на длину вашего опоздания. Обычно я, к сожалению, не имею

возможности передвинуть свое рабочее расписание таким образом, чтобы скомпенсировать вам время вашего опоздания. По той причине, что сессии в моем расписании идут друг за другом, и пришлось бы для этого двигать все остальные консультации этого дня. Поэтому, пожалуйста, приходите вовремя. По тем же причинам, пожалуйста, не приходите раньше назначенного времени.

### *Сотрудничество в работе*

8. Я пользуюсь разными методами в работе. Иногда я рисую вместе с клиентами, иногда играю, иногда ставлю небольшие драмы или эксперименты, иногда работаем в телесном ключе. От всего этого вы имеет полное право отказаться, если вам не нравятся те или иные методы работы. Мой основной метод - диалогическая гештальт-терапия. Нет никаких специальных вещей, которые вы должны делать во время наших сессий, кроме одной. Я ожидаю от вас готовности к диалогу. Я подразумеваю под этим вашу готовность вместе со мной изучать свой внутренний мир, свои реакции на различные внутренние и внешние события, свои чувства на эти обсуждения. Нет ничего такого, что бы я считал возможным заставлять вас делать. Мне глубоко претит идея насильственного самообнажения и обязанности непременно рассказывать психологу максимум подробностей своей жизни. На мой взгляд, в этом нет прямой нужды. Готовность к диалогу - единственное, но обязательное условие нашей работы.

9. Если вы недовольны тем, как идет наша работа, я всячески приглашаю вас обсудить это со мной. Тупик или сложность в психотерапевтической работе могут указывать на скрытые возможности, которые нами не используются, на то, что рабочие задачи поставлены неточно или выбран неверный способ их достижения. Кроме того, ощущение тупика может быть частью вашего внутреннего процесса, что также является крайне важной информацией для нас обоих.

10. Также мне важно сказать, что совмещать терапию у двух (и более) терапевтов, на мой взгляд, невозможно. Если вы хотите сравнить свои ощущения от разных подходов, вам следует сначала завершить отношения с одним терапевтом, а затем связываться с другим. Я со своей стороны не готов быть одним из двух (и более) терапевтов, вне зависимости от того, кто из нас был раньше. Потому, что я не готов нести ответственность за любые терапевтические эффекты, инициированные не мной. Кроме того, я просто считаю, что идея совмещать терапевтическую работу в двух местах есть выражение сопротивления, которое требует отдельной работы, а вовсе не потакания. Исключением из этого пункта являются ситуации сочетания индивидуальной терапии со мной с групповой терапией, лечением у врача-психиатра, интенсивами и учебными программами и терапия чисто телесными методами.

11. Иногда я работаю в тандеме с врачом-психиатром. Бывают ситуации, когда я прошу клиента проконсультироваться у него, чтобы мы вместе с врачом могли лучше понять стратегии дальнейшей работы.

12. Психотерапия иногда вызывает разные сильные чувства у разных людей. Чувства иногда побуждают нас к принятию разных решений и совершению поступков. Важно понимать, что решения, принятые на основе сильных чувств, могут быть

преждевременными или неверными. Пожалуйста, воздержитесь от спонтанного принятия важных решений в процессе своей психотерапии.

13. Если вы хотите завершить психотерапевтическую работу, вам нужно обсудить это со мной минимум за одну встречу до ее завершения. Спонтанные решения о завершении психотерапии редко бывают верными. Чаще всего они указывают на нечто, связанное с пунктом 10.

14. В конце психотерапии вы приходите на завершающую встречу. Эта 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, два года (такое часто происходит) или четверть века, завершающая встреча обязательна.

### *Работа вне сессий*

15. Я верю только в непосредственный вербальный контакт между людьми. Поэтому я не занимаюсь психотерапией в письмах, не смогу проанализировать между сессиями ваш сон или дать совет в формате sms-сообщения. Также я обычно не имею возможности вне запланированного графика провести сессию по телефону или выехать к вам на дом (в офис, кафе или другое место), поскольку я работаю только у себя в офисе. Однако, я могу смело гарантировать, что в назначенный день и час я всегда буду на месте в ожидании вашего прихода, и мы будем работать.

### *Правила оплаты сессий*

16. Отмена ближайшей встречи может быть за сутки до вашего времени. В этом случае оплата автоматически переносится на следующий раз. Например, если наша встреча назначена на 11-00, 3 марта, то отменить ее нужно не позже 11-00, 2 марта. Если вы отменили встречу позже этого срока, оплата пропущенной встречи не переносится на следующий раз. Это правило обеспечивает вашу ответственность за присутствие в нашей работе, а также - финансовую безопасность и устойчивость моего рабочего расписания.

17. Если я по каким-то причинам не явился на нашу встречу в назначенный день и час, то следующая наша встреча будет для вас бесплатной. Это моя ответственность за мое присутствие в нашей работе. Пропущенная мной встреча, конечно, тоже не оплачивается.

### *Конфиденциальность*

Я гарантирую полную конфиденциальность нашей работы. Никакие подробности вашей жизни не станут известны третьему человеку, вне зависимости от того, знакомы вы с этим человеком или нет.

### *Исключения*

А) Исключением являются ситуации профессиональной супервизии или интервизии, во время которой я могу обсуждать возникающие в нашей работе ситуации с коллегами, без указания данных, по которым возможно было бы узнать конкретного человека.

Б) Исключением являются ситуации, когда я решил, что ваше состояние может серьезно угрожать здоровью и (или) жизни вашей или кого-то из ваших родных. В этом случае я оставляю за собой право известить ваше доверенное лицо о необходимости принятия соответствующих мер.

Полное имя и контактные данные человека, к которому я смогу обратиться в этом случае:

---

Число, подпись