

ПРИМЕР ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО КОНТРАКТА

Внимание, этот контракт не является официальным документом, он выполняет роль памятки клиенту.

ЧАСТЬ 1.

ОПИСАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ, КОТОРЫЕ КЛИЕНТ ХОЧЕТ ДОСТИЧЬ С ПОМОЩЬЮ РАБОТЫ С ПСИХОЛОГОМ

- **1.1. Что Вы-клиент хотите изменить в себе?**

Здесь перечисляется все, что вы, как клиент хотите изменить в себе с помощью работы с психологом, и ради чего вы обратились к нему за помощью.

- **1.2. Что вы, как Клиент ожидаете от Психолога, чтобы достичь этих изменений? Как Вы - Клиент хотите, чтобы психолог помог вам?**

В этом пункте оговариваются ожидания клиента от психолога. При этом, очень важно, чтобы желаемое совпадало с реальностью. Психолог не является волшебником, он не может, например, сделать мужа другим человеком. Но с помощью психолога можно изменить что-то в себе, в своем восприятии ситуации. Очень часто результатом таких изменений становятся перемены в поведении мужа.

- **1.3. Как другие люди заметят изменения в Вас (в клиенте)?**

Здесь имеются в виду те внешние признаки, по которым можно понять, что клиент изменился. Это может быть его поведение, настроение, поступки, внешний вид, манера общаться. Так, например, то, что человек стал более уверенным можно понять по тому, что он публично выступил, либо пригласил кого-то к себе в гости, в кино или еще куда-нибудь.

- **1.4. Как Вы (клиент) будете мешать своими изменениями окружающим?**

Каждый человек связан невидимыми нитями отношений с окружающими, поэтому все, что происходит с нами, непременно, влияет на других. Учитывая это, желательно понимать, как планируемые изменения скажутся на окружающих и отношениях с ними. Кому-то они могут не понравиться, лишить привычного удобства, кто-то может быть вообще резко против, поскольку перемены означают новую ситуацию, к которой нужно заново приспосабливаться. Поэтому, здесь мы обсуждаем то, как окружающие клиента могут препятствовать его изменениям. Кроме того, изменения в клиенте должны делать его жизнь более счастливой и полной, а не разрушать те отношения, которые ему действительно дороги.

- **1.5. Как Вы (клиент) будете (можете) саботировать психотерапию, чтобы не измениться, чтобы все осталось так, как есть?**

Как это ни странно, саботаж психотерапии со стороны клиента – это дело обычное. Вызвано оно тем, что желаемые изменения не наступают сами собой. В ходе психотерапии клиент учится по-новому общаться с людьми, по-другому себя вести, ему нужно прикладывать усилия и работать над собой. Неопределенность, лень и неприятные чувства, связанные с этим, могут заставлять клиента бессознательно саботировать психотерапию, чтобы все осталось, так как есть: неприятно, но знакомо. Способов саботажа психотерапии немало: опоздание на сессию, ее пропуск, уход от обсуждения болезненной темы, невыполнение домашних заданий и т.д.

Обсуждается этот пункт для того, чтобы свести к минимуму риск саботажа психотерапии.

- **1.6. Что произойдет или будет происходить в Вашей жизни, когда произойдут изменения?**

Работать над собой, менять себя очень сложно. Но дается все это гораздо легче, если клиент будет понимать, ради чего он это делает, что такого положительного принесут в его жизнь желаемые изменения.

ЧАСТЬ 2. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

2.1. Ответственность психолога

1. Психолог ясно говорит о том, что он может сделать для клиента, а чего не может, входит ли случай данного клиента в его компетенцию, или клиенту, все-таки, лучше обратиться к другому специалисту.
2. Психолог не ставит диагноз. Он говорит о своем профессиональном и личностном видении клиента в той мере, в которой это будет полезно последнему в понимании себя и реализации своего запроса.
3. Психолог соблюдает принцип конфиденциальности, т.е. не передает третьим лицам то, что обсуждалось на встречах с клиентом, и не разглашает личную информацию клиента, по которой его можно узнать. При этом психолог может использовать стенограммы консультаций для своего профессионального роста (совместный анализ с супервизором и коллегами), в научных и популярных публикациях, с согласия клиента и с изменением анкетных данных. Консультация записывается на аудио или видео только с согласия клиента.
4. Психолог называет примерное количество консультаций, необходимое для удовлетворения запроса клиента. Как правило, небольшой результат можно почувствовать уже на первой-второй встрече. Более серьезные изменения заметны после 10-20 сеансов, которые проходят не реже раза в неделю и длятся по часу каждый.
5. Психолог гарантирует безопасность применяемых методик психологического консультирования.
6. Психолог может завершить сотрудничество в том случае, если в ходе работы, выяснилось, что случай клиента выходит за рамки его компетенции.

2.2. Ответственность клиента

1. Клиент сам определяет цели психологической помощи и желаемые результаты.
2. Клиент предоставляет подробную информацию (насколько это возможно) о своей проблеме, о своих чувствах и мыслях. Он сам принимает решение, о чем рассказывать психологу, а о чем нет. При этом, клиент осознает, что оказание эффективной психологической помощи возможно только при установлении искренних, доверительных и честных отношениях.
3. Достижение желаемых личностных изменений зависит от работы клиента над собой, от того, как он осознает свои чувства и мысли, как использует полученные новые знания и навыки в жизни. Психолог не может произвести изменения в личности клиента за него, но он оказывает содействие в организации процесса изменений, помогает изучить проблемную ситуацию, осознать свои цели, потребности и желания, определить возможные способы решения. Но все решения, касающиеся жизни клиента, принимает сам клиент.
4. Клиент сам заботится об исправности своего оборудования, качестве связи и комфортности места консультации. Рекомендуется использовать закрытое от посторонних помещение, в котором можно свободно говорить на личные темы и выражать сильные эмоции (плакать, кричать и т. п.).
5. Клиент обязуется вовремя оплачивать работу психолога, согласно взаимной договоренности.
6. Если клиент хочет разорвать договор, то посещает, как минимум, одну "прощальную" встречу.

2.3. Совместная ответственность

1. Психолог и клиент договариваются об определенном количестве консультаций, периодичности, времени и стоимости встречи.
2. Психолог и клиент обязуются выходить на связь согласно договоренности. Если это невозможно, то уведомляют друг друга, как минимум за день до консультации.
3. Психолог и клиент обязаны быть трезвыми во время консультации, не находиться под воздействием наркотических веществ.
4. В условия терапевтического контракта могут быть внесены изменения, если в них возникла необходимость по ходу совместной работы психолога и клиента.
5. Терапевтический контракт заключается на определенное количество сессий, и может быть продлен либо завершен по истечении данного периода, при желании клиента.
6. Отказ от соблюдения перечисленных условий договора исследуется в консультации, чтобы понять его причины. Если стороны не могут понять друг друга, то сотрудничество прекращается.

ЧАСТЬ 3.

ЭТИЧЕСКИЕ НОРМЫ и ФИНАНСОВЫЕ ДОГОВОРЕННОСТИ

1. Терапевт отвечает за то, чтобы быть внимательным, наблюдать, что происходит с клиентом и предъявлять ему свои наблюдения, мнения, версии и гипотезы. За все остальное (выводы, решения и изменения в своей жизни) ответственность несет клиент.

2. Оплата: Способ оплаты – наличный расчет в финале каждой сессии либо банковский перевод или перевод через систему Приват-банк в течение суток (24 часа) после сессии.

- a. В случае форс-мажорных обстоятельств возможны другие договоренности о сроке оплаты.
- b. Размер и способ оплаты может меняться ежегодно, и терапевт обязуется сообщать об этих изменениях не менее чем за два месяца.

форс-мажорным обстоятельствам относятся стихийные бедствия, пробки на дорогах; проблема со связью в интернете (при Skype-сессии)

В случае болезни сообщите заранее, что вы хотите отменить встречу. Забота о собственном здоровье важна! Если у вас температура, встречу лучше отменить.

2.1. Если клиент по другим причинам пропускает занятие, то он оплачивает:

- 50% стоимости, если предупредил о пропуске менее чем за сутки
- 100% стоимости, если не сообщил о пропуске

3. Клиент имеет право получать необходимую ему информацию о методах работы, об опыте терапевта, образовании (и вообще любые вопросы только приветствуются!)

4. Клиент в любой момент может отказаться от любого предложения терапевта, прекратить терапию в любой момент времени, но донести это до сведения терапевта.

5. Любые изменения обговариваются между клиентом и терапевтом, в том числе оплата, время, способ контакта, форма терапии.

6. Не допускаются никакие виды насилия (экономическое, физическое, сексуальное, психическое), оскорбительные действия, а также использование конфиденциальной информации без согласия обеих сторон.

7. На период действия контракта не допускаются изменения социальных ролей между клиентом и терапевтом, выходящие за рамки терапии. В частности, нельзя вступать с терапевтом в дружеские, любовные, семейные и деловые отношения или участвовать в совместных коллективных мероприятиях, не являющихся частью терапии.

8. Любая информация, сообщённая клиентом терапевту, конфиденциальна и не выносится за пределы общения между клиентом и терапевтом.

9. Для того чтобы что-то получить от встречи, клиенту нужно максимально включаться в работу, в упражнения, в обсуждение. Лучший способ не получить ничего – это не быть активным во время занятия. При этом не важно, что вы говорите, важно, чтобы это было про вас и настолько честно, насколько это безопасно для вас. Вы так же сами отслеживаете свои состояния и сообщаете о них, никто не сможет догадаться, что с вами, если вы не скажете. Вы можете останавливать адресованные вам высказывания, вопросы или предложения, можете обращаться к терапевту во время сеанса за помощью. Все, что вы скажете, важно, ничто не является неуместным, бессмысленным или глупым

10. На время сеанса обе стороны обязуются обеспечить условия для работы (не отвлекаться на другие дела).

11. Нельзя проводить занятие в алкогольном опьянении (даже немного) или под влиянием веществ, изменяющих сознание - например, наркотиков или сильных успокоительных, если они не прописаны вам лечащим врачом для постоянного приёма. Допускаются вещества, проясняющие и обостряющие внимание, не искажая его, такие, как чай, кофе, никотин. **Психологическая работа в состоянии измененного сознания небезопасна!**

12. Все, что делается от начала до конца занятия, от приветствия и до вашего последнего слова – все является психологическим упражнением. Не только упражнения или вопросы, которые вам задает терапевт, но и определенная манера, с которой он к вам обращается – есть способ осуществлять максимально эффективные коммуникации. Возможно, и эта манера может вам пригодиться.

13. Ничто из того, что вы скажете, не будет повернуто против вас. Если вы что-то пообещаете или скажете, все действительно останется только здесь и сейчас. Исключением является действия, которые могут нанести вред жизни и здоровью вам или

другим людям. Терапевт не работает под такой угрозой! В противном случае контракт аннулируется.

14. Самораскрытие ускоряет работу. При этом психологическая работа – это не вынуждающая исповедальня. У каждого свой собственный ритм и темп психологической работы, собственный стиль и трудности. Я уважаю ваши особенности. Вы сами можете регулировать глубину своего самораскрытия.

15. Терапевт отвечает только на заданные вопросы, а на не заданные не отвечает.

16. Если вы не знаете, что сказать или не хотите говорить, просто скажите об этом. Это тоже очень важно.

17. Терапевт имеет право остановить клиента или прекратить действие договора при несоблюдении правил.

19. Если клиент хочет закончить терапевтические отношения, он должен сообщить об этом терапевту и провести заключительную терапевтическую встречу, посвященную завершению терапии. Завершение – одна из фаз любых отношений и рассматривается в терапии как место, где вы можете изменить свои способы взаимодействия с собой и с другими людьми.

20. Даже если вы завершили отношения с терапевтом, вы в любой момент можете заключить новый контракт с терапевтом и продолжить работу.