***Контракт на психологическую работу***

***по методу*** ***Lifespan integration therapy***

Терапия по методу Lifespan integration – недавно начавший набирать популярность и научное обоснование метод, основанный на нейронной интеграции и последних достижениях нейронаук. Про метод здесь <http://lifespanintegration.ru/> и немного ниже.

**Формы работы:**

LI терапия опирается на врожденную способность тела-ума к самоисцелению. Метод ориентирован на тело, использует активное воображение и линию времени, содержащую визуальные воспоминания, которая обеспечивает нейронную интеграцию и быстрое исцеление.

Главный инструмент LI психотерапевта это список коротких воспоминаний (линия времени), который позволяет дать понять, что воспоминания прошлого на самом деле прошли, а механизмам, которые активизировались, чтобы совладать с трудными событиями, больше не нужно запускаться. Мозг и тело начинают понимать, что событие завершено.

LI терапия – терапия полного исцеления, дает возможность интегрировать внутриутробные, родовые травмы и восстановить надежную безопасную привязанность.

Работа в LI терапии проводится в следующих направлениях:

**Первый этап терапии (от 20 сессий)**

*🧠Работа с базовой интеграцией* - обретение человеком большей целостности, уверенности в себе, энергии для защиты и отстаивания себя, жизненной силы, внутренней стабильности, самоценности через интеграцию травм и/или отсутствие заботы на протяжении жизни. Около 20 встреч.

🔎Что происходит: с помощью «линии времени» создаётся более целостная картина жизни, человек начинает видеть свою жизнь как непрерывный поток, как целое. Жизнь ощущается в новом качестве, появляется более глубокое ее проживание, другое качество внутренней устойчивости и уверенности, удовлетворение своей жизнью, собой и отношениями. Произошедшие события начинают ощущаться в прошлом, как то, что было и прошло, не определяя реакции в настоящем.

*🧠Работа с недавней травмой* - с конкретными воспоминаниями или событиями, которые содержат эмоциональный заряд и/или телесные реакции. 1-2 встречи на травматическое событие, в зависимости от процесса освобождения от переживаний травмы.

Пример: девушка, испытавшая сильный испуг, попав в аварию на машине, чувствует сильное сердцебиение, дрожь каждый раз садясь в машину, даже по прошествии нескольких лет после происшествия. Она прекрасно знает, что авария давно в прошлом, но ее тело реагирует каждый раз как будто не знает этого.

🔎Что происходит: с помощью инструмента «линия времени» доказываем системе «тело-ум», что событие окончено, психомоторная система перестаёт реагировать так, как если бы событие продолжалось, снимаются такие симптомы как: флешбэки, навязчивые воспоминания, сны, избегание, усиленная бдительность и т.п.

*🧠Работа в плоскости отношений.* Это могут быть тяжёлые отношения и/или незавершенные отношения: партнёрские, с братьями или сёстрами, коллегами, друзьями. Пример: мужчина, находящийся в новых отношениях, замечает, что постоянно думает о бывшей партнерше и не может это прекратить.

🔎Что происходит: с помощью «линии времени отношений» идёт фокусировка на том, как протекали отношения, появляется возможность под разными углами посмотреть на отношения и увидеть их паттерны, шаблоны, аспекты, которые, может быть, раньше не замечались или отрицались. Если отношения продолжаются, то появляется ясность, необходимая для принятия решения, как в них действовать дальше. Если отношения закончились, то появляется возможность отпустить их «эмоциональный багаж».

**Второй этап терапии**

*🧠Работа с давними травмирующими событиями*

Пример: физическая и/или эмоциональная травма, несчастные случаи, эмоциональное/физическое насилие, жестокое обращение и тп.

*🧠Работа с физической и/или эмоциональной внутриутробной травмой, родовой травмой*

Пример: нежеланная беременность, попытка прервать беременность, потеря близнеца, сложности во время беременности и родов, депрессия матери, разлучение(я) с матерью после родов, расставание родителей во время беременности и тп.

*🧠Восстановление довербальной привязанности*

Пример: нарушения привязанности в раннем детстве, не удовлетворение ранних потребностей ребенка, потеря фигуры привязанности, разлучения, усыновление/удочерение и тп.

LI метод - новый метод психотерапии, несмотря на то, что его эффективность подтверждается случаями из практики, он пока остаётся не полностью изученным.

**Длительность и частота встреч**

LI - терапия проводится очно или в скайп.

Очные встречи проходят в кабинете. На данный момент я веду прием в кабинете рядом с м. Чернышевская, по адресу: Чайковского 44/Захарьевская 31.

Для эффективной работы на скайп-встречах в конце документа приведена памятка по организации пространства и решению технических вопросов.

Сессия в LI подходе длится около часа (40-70 минут). В отличие от разговорной терапии, в LI терапии мы не погружаемся в тяжелые события, травматические переживания через их проговаривание. О частоте встреч в данном подходе мы договариваемся на первой встрече согласно плану терапии, это может быть встреча раз в неделю, раз в 2 недели. Терапия подразделяется на этапы.

**Порядок оплаты встреч**

Оплата очной встречи проходит в конце сессии и может быть осуществлена как за наличный, так и безналичный расчет.

Оплата скайп-сессии производится за сутки до встречи (перевод на карту Сбербанка, paypal).

Стоимость LI сессии 2500 руб.

**Повышение оплаты**

Стоимость консультаций для новых клиентов повышается 1 раз в год (в начале года), в зависимости от финансовой ситуации в стране, с учетом инфляции. Для клиентов, находящихся уже в LI терапии стоимость консультации не повышается.

**Условия оплаты пропусков и опозданий**

Если мы назначаем встречу (обговорив день, время и место) – это значит, что в случае пропуска вам следует предупредить меня минимум за сутки. Это важно, потому что я заранее планирую неделю и очень ценю не только время клиентов, но и своё время. При отмене/переносе сессии за сутки до встречи – ничего оплачивать не нужно. При отмене/переносе в день сессии – оплата полной стоимости встречи.

Если вы обнаруживаете, что заболеваете, и не успеваете за сутки предупредить меня о предстоящей отмене, то встречу можно провести в скайпе. Если ваше заболевание простудно/заразно, пожалуйста, позаботьтесь о себе и обо мне: останьтесь дома под одеялом, это будет наиболее «терапевтично» в данной ситуации.

Я также обязуюсь заранее извещать вас о перерывах/изменениях в работе, связанных с болезнью или отъездами.

«Встречи» по скайпу, к сожалению, не всегда проходят стабильно. В редких случаях технические неисправности и вовсе не позволяют провести сессию. Если неполадки возникают с моей стороны, я обязуюсь устранить их, а также выделить подходящее для вас время в ближайшие дни. В этом случае оплачивать несостоявшийся сеанс связи не нужно. Если же неисправность со стороны вашего оборудования, то оплата сессии не возвращается и не переносится.

**Возможность перенаправления к другому специалисту**

В случае, если я понимаю и признаю свои ограничения/некомпетентность в отношении вашей проблемы, я обязуюсь сообщить вам об этом и, по возможности, порекомендовать контакты компетентных специалистов.

**Длительная работа с двумя и более специалистами**

Я придерживаюсь той точки зрения, что проходить индивидуальную терапию у двух/нескольких специалистов одновременно нежелательно. Пожалуйста, прежде чем обратиться ко мне, завершите индивидуальную работу с другими специалистами.

«Разовые» консультации у других специалистов являются исключением. Данный пункт не относится и к совмещению индивидуальной терапии с наблюдением/лечением у психиатра, а также к посещению терапевтических групп, интенсивов и учебных программ других психологов. Для понимания нагрузки на ваш организм, просьба сообщать о намерениях дополнительной психологической работы.

**Увеличение частоты встреч**

Если в вашей жизни происходит событие, попадающее в категорию «экстренных», или испытываемые вами переживания в какой-то момент кажутся вам чрезмерными/непереносимыми, мы можем организовать встречу раньше назначенной или увеличить частоту встреч, если я согласна, и если у меня есть время.

**Взаимоуважение**

Я считаю, что любое насилие (физическое, эмоциональное, сексуальное) не является частью клиент-терапевтических отношений. Скорее, это просто проявление неуважения к другому человеку как к личности, а потому недопустимо в нашей работе. То же касается любых оскорбительных действий, а также использования конфиденциальной информации без обоюдного согласия сторон. Дополнительно, из уважения к клиентам на время сессии я обычно переключаю телефон в беззвучный режим, а входящие звонки оставляю без ответа, к чему и вас приглашаю.

**Психотерапевтический процесс и употребление психоактивных веществ**

Если вы к началу сессии обнаруживаете себя в состоянии алкогольного/наркотического опьянения/похмелья, сессию придётся отменить без сохранения оплаты. Я не смогу принять вас и в том случае если вы находитесь под воздействием «незначительной» дозы алкоголя, либо под влиянием других изменяющих сознание препаратов, например, сильных успокоительных, если только они не прописаны лечащим врачом (психиатром, неврологом) для регулярного приёма. Терапия с клиентами в измененном состоянии сознания попросту может быть опасна, и, в моём понимании, перестаёт быть «психологической работой».

**Конфиденциальность**

Я выбираю/гарантирую неразглашение третьим лицам информации (в том числе переписки), относящейся к клиентам и являющейся частью терапевтического процесса.

Исключением для данного пункта можно считать обстоятельства:

* предусмотренные законодательством РФ (например, в случае возбуждения уголовного дела против клиента, или неотложном направлении клиента в психиатрическую больницу)
* получение мной профессиональной супервизии, предполагающей обсуждение с более опытными коллегами работу с клиентами (без указания имён клиентов и личных данных, с помощью которых их можно идентифицировать), супервизор точно так же несёт ответственность за неразглашение клиентской информации третьим лицам
* во время интервизии (представление хода работы с клиентом в профессиональном групповом обсуждении с коллегами с целью поиска наиболее эффективных путей помощи клиенту), когда сохраняется тайна фамилии и имени, а информация о клиенте искажается настолько, чтобы он был неузнаваем.

**Спасибо, что прочитали этот документ. Он сформирован на основе терапевтических контрактов, находящихся в открытом доступе. Все пункты сформулированы в соответствии с моими личными и профессиональными предпочтениями. Моё мнение может не совпадать с Вашим или с мнением некоторых моих коллег, и это нормально. Если Вы категорически не согласны с любым из пунктов данного документа, то, вероятно, я не подхожу Вам как терапевт.**

**Если же при прочтении у Вас не возникло острых противоречий с написанным, то я приглашаю Вас в совместный психологический путь.**

**Памятка для тех, кто работает с LI - терапевтом по Скайп**

**Перед первой встречей:**

Будьте готовы выйти в интернет заранее (5-10 мин), чтобы все проверить.

**Связь:**

1. Проверьте, все ли в порядке со связью. Желательно, чтобы вы были подключены к вай фаю.
2. Заранее войдите в свой аккаунт, часто бывает, что пароль может быть безвозвратно утерян.
3. Проверьте звук и видео в скайпе. Звук можно проверить, позвонив на аккаунт скайпа, а видео, включив фронтальную камеру.
4. Отправьте приглашение психологу, дождитесь пока тот его примет.
5. В назначенное время звоните терапевту, он будет ждать вас он-лайн.

**Уведомления и посторонние звонки (если звоните с телефона)**

1. Чтобы встреча не была прервана звонком, поставьте телефон в авиарежим (мобильная связь тоже не будет работать) и включите вайфай.
2. Отключите уведомления из мессенджеров и соц. сетей, чтобы они не выскакивали сверху экрана.

**Во время сессии:**

1. Вы должны находиться в закрытом помещении, без других людей.
2. Не держите телефон или планшет в руках. Зафиксируйте его и сядьте напротив, чтобы было хорошо видно ваше лицо и тело. Или используйте компьютер.
3. Включите настольную лампу или дополнительный свет, чтобы он падал на лицо, света от экрана недостаточно.
4. Подготовьте все, что вам нужно заранее: воду, салфетки, предметы, которые можно сжимать/скручивать, чтобы не прерываться.

Если вы подготовитесь к встрече, то ваша терапия по скайпу будет максимально комфортной.