***Контракт на психологическое консультирование/психотерапию/LI терапию***

ТЕХНИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

**На данный момент я работаю в двух психотерапевтических ракурсах:**

1. Консультирование и разговорная психотерапия
2. 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:**

Консультирование – одна или несколько встреч с одинаковой или разной периодичностью для решения «локальных», актуальных проблем, может быть направлено на поддержку клиента. Процесс консультирования обычно носит не такой глубокий характер, как длительная психотерапия и заключается в обсуждении тем и вопросов клиента с последующими откликами психолога (далее «терапевт»), обсуждением и рекомендациями. Консультирование – краткосрочный формат – работа с одним запросом в течение 5-15 встреч.

Я консультирую лично (очно) и по скайпу. Работа по скайпу подчиняется тем же «правилам», что и очные сессии. Все пункты контракта действительны для обоих форматов.

Психотерапия – длительная (месяцы/годы) и регулярная практика, заключающаяся в исследовании и проработке широкого спектра состояний клиента и проблем различной глубины.

Данный формат подразумевает, что перерывы нежелательны, особенно в течение первых 15-ти встреч. Рекомендуемая частота встреч – 1 раз в неделю.

Важно: в процессе длительной психотерапии ваше эмоциональное состояние иногда может быть изменчивым и обостренным, поэтому не рекомендуется импульсивно принимать важные/«судьбоносные» решения, не обсудив их предварительно в терапии, особенно на начальном этапе работы.

Для того чтобы данный вид нашей совместной работы был эффективным, необходимы регулярные встречи (сессии) с частотой не менее 1-го раза в неделю.

Решение о выборе той или иной формы работы не обязательно принимать на 1-й встрече. Мы, например, можем договориться о проведении 5-10-ти встреч подряд, после чего вы, скорее всего, составите своё мнение обо мне, о терапевтическом стиле, в котором я работаю, и сможете принять решение о подходящем вам формате. Мы можем оставаться с вами в рамках консультирования, работая над краткосрочными запросами в течение периодов в 5-15 встреч.

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 понять, что воспоминания прошлого на самом деле прошли и механизмам, которые активизировались, чтобы совладать с трудными событиями, больше не нужно запускаться. Мозг и тело начинают понимать, что событие завершено.

На данный момент я работаю в трёх направлениях LI терапии:

*🧠Работа с травмой* - с конкретными воспоминаниями или событиями, которые содержат эмоциональный заряд и/или телесные реакции. 1-2 встречи на травматическое событие от 1,5 до 2,5 часов, 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 с базовой интеграцией* - обретение человеком большей целостности, уверенности в себе, энергии для защиты и отстаивания себя, жизненной силы, внутренней стабильности, самоценности. 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. Травмы и сложные события детства интегрируются, меняется телесное самоощущения, реакции на триггеры.

*🧠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».

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

**Длительность и частота встреч**

Консультирование/психотерапия очно и в скайп проходит в виде регулярно проводимых встреч (сессий), обычно 1 раз в неделю.

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.

Продолжительность сессии – 50-60 мин.

Сессия в LI подходе длится около 1,5. В отличие от разговорной терапии, в LI терапии мы не погружаемся в тяжелые события, травматические переживания через их проговаривание. Также можно работать в скайп. О частоте встреч в данной подходе мы договариваемся на первой встрече.

**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.

С января 2020 года стоимость сессии составляет 2500 руб./50 мин.

Стоимость LI сессии 2500 руб./1,5 ч.

**Повышение оплаты**

Стоимость консультаций для новых клиентов повышается 1 раз в год (в начале года). Для клиентов, находящихся в консультировании/терапии/LI терапии стоимость сессии остается на уровне прежней договоренности.

**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. Кроме того, при отмене встречи менее, чем за сутки, вы должны будете компенсировать стоимость аренды кабинета (400 руб.)

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.

Если я опаздываю на сессию больше, чем на 15 минут – встречу оплачивать не нужно. Если же опаздываете вы, мы используем лишь оставшееся время сессии. Не продляем его и не переносим, стоимость сессии в этом случае не меняется.

«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.  Некоторые проблемы невозможно решить без медикаментозной поддержки, например, назначения антидепрессантов. Исходя из этого, я могу порекомендовать вам контакты специалиста, способного проконсультировать/назначить/выписать рецепт по поводу подходящего препарата. В большинстве случаев разговорная терапия идет в параллель с медикаментозной поддержкой и посещением психиатра/психотерапевта.

**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.

**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 коллегами трудностей в работе 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.

**Завершение работы**

Вы вольны завершить нашу работу/сделать перерыв тогда, когда захотите. При этом спонтанные решения касательно завершения терапии далеко не всегда бывают верными, т.к. обычно обусловлены возникновением у клиента труднопереносимых переживаний (иногда связанных и с терапевтом), тем и «тупиков» в работе. Важно помнить, что труднопереносимые переживания и «тупики» - неизбежная (но важная и преодолимая) часть долгосрочной терапии, как и любой кризис. В любом случае, завершающая встреча может способствовать осмыслению причин вашего недовольства и помочь в определении критериев для дальнейшего выбора подходящего специалиста. Помимо этого, завершение терапии, плановое или спонтанное – сложный и деликатный процесс для обоих участников, его важно проводить аккуратно и бережно.

Даже если вы планируете возобновить терапию через месяц/полгода или позже, я буду благодарна вам за решение провести завершающую встречу, в ходе которой мы сможем подвести итоги работы и обсудить незавершенные темы.

Если вы «пропали», приняли решение о завершении без разговоров и завершающих сессий, я всё равно оставляю возможность для вашего возвращения в терапию. И готова продолжить нашу работу, если такое желание/необходимость возникнет у вас по прошествии месяцев/лет.

ПРОЦЕССУАЛЬНАЯ ЧАСТЬ,

КАСАЮЩАЯСЯ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ/ПСИХОТЕРАПИИ

**Немного о сути консультирования/психотерапии:**

* во время сессии клиент рассказывает о себе, а специалист слушает, помогает ему выразить свои мысли и понять значение того, что он говорит и делает;
* в процессе этого взаимодействия проясняются мысли, чувства и переживания, относящиеся к прошлому и настоящему опыту клиента и позволяющие лучше понять его личность и истоки его проблем;
* через расширение границ самосознания, благодаря поддержке психотерапевта, происходит ослабление негативных переживаний и развитие более адаптивного поведения.

Основу психотерапии составляет беседа. Вы, в основном, рассказываете о своих чувствах и мыслях, а я слушаю и пытаюсь помочь вам лучше понять самого себя.

Я опираюсь на принцип: чем более мы честны с собой, тем больше у нас возможностей жить счастливо и с пользой.

**Запрос и цель консультирования**

Одним из факторов, облегчающих психотерапевтический процесс, это согласие клиента и терапевта с целями совместной работы и процедурами, направленными на достижение этих целей. В ходе психотерапии цели могут изменяться, однако пока они ясны и являются общими, клиент и терапевт могут в любой момент определить, насколько они близки к их достижению. Для определения целей совместной работы терапевтом инициируется обсуждение ожиданий и желаний клиента. Когда запрос и цель консультирования/психотерапии определены и разделены клиентом и терапевтом, они фиксируются и учитываются в процессе работы.

**Права и ответственность терапевта**

Терапевт имеет право:

* на неприкосновенность и уважение частной жизни.
* ожидать и требовать справедливой компенсации за свою работу.
* запрашивать и получать релевантную (достоверную) информацию от клиента, о тех аспектах жизни, которые его беспокоят.
* звонить клиенту по организационным вопросам.

Терапевт несёт ответственность перед клиентом за:

* свой профессиональный уровень;
* соблюдение основных правил и принципов консультирования;
* предоставление психологической помощи в атмосфере уважения;
* достоверность информации, предоставляемой клиенту;
* предоставляемую информацию о направленности психологической работы, включая методы психотерапевтической работы;
* то чтобы быть внимательным, наблюдать, что происходит с клиентом и предъявлять ему свои наблюдения, мнения, версии и гипотезы;
* анализ происходящего в процессе сессии;
* соблюдение временных рамок сессии;
* соблюдение графика работы и заранее спланированную отмену или перенос сессии, только в случае объективной необходимости.

Терапевт не несёт ответственности перед клиентом за:

* то, каким образом клиент будет распоряжаться полученной информацией;
* те решения, которые принимает клиент;
* те чувства и эмоции, которые испытывает клиент (терапевт лишь предлагает их осознавать и анализировать);
* его физическое состояние (терапевт лишь предлагает осознавать и анализировать соматические реакции клиента).

**Права и ответственность** **клиента**

Клиент имеет право:

* прервать работу с терапевтом на любом её этапе, при этом ответственность за последствия и последующее психологическое состояние клиента ложится на самого клиента:
* фиксировать сессии на записывающее устройство для личного пользования, с целью собственного саморазвития;
* звонить терапевту по организационным вопросам.

Клиент несёт ответственность пред самим собой за:

* конструктивное использование (или неиспользование) времени сессии;
* готовность (или неготовность) рисковать и открываться перед терапевтом;
* чувства и эмоции, которые он переживает в процессе сессии и после неё;
* готовность (или неготовность) переживать дискомфорт, связанный с необходимостью изменений;
* выполнение (или невыполнение) рекомендаций терапевта;
* применение (или неприменение) в жизни знаний и умений, полученных в процессе консультирования, а значит, за достижение (или не достижение) поставленных целей;
* использование своего энергетического, психического и интеллектуального потенциала для решения обозначенных трудностей в процессе психологической работы (на сессиях и между ними).

Клиент несёт ответственность перед терапевтом за:

* своевременную и справедливую компенсацию работы терапевта;
* достоверность информации, предоставляемой терапевту;
* получение психологической помощи в здравом уме и твёрдой памяти: не курить, не принимать алкоголь во время сессии, а также не приходить на сессию под влиянием алкоголя, наркотических веществ или лекарственных препаратов, не назначаемых врачом;
* информирование терапевта о приёме лекарств, назначенных врачом, об изменениях дозы принимаемых лекарств и об отказе от принимаемых лекарств;
* информирование терапевта об изменениях в своём физическом и психологическом самочувствии;
* соблюдение временных рамок сессии.

**Еще важности:**

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.

Самораскрытие ускоряет работу. При этом психологическая работа – это не вынуждающая исповедальня. У каждого собственный ритм и темп психологической работы, собственный стиль и трудности. Я уважаю ваши особенности. Вы сами можете регулировать глубину своего самораскрытия. Я отвечаю только на заданные вопросы. Если вы не знаете, что сказать или не хотите говорить, просто скажите об этом.

**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 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. 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, чтобы не прерываться.

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