

Терапевтическое соглашение на психологическое консультирование или немедицинскую психотерапию

Оглавление

1. Что такое терапевтическое соглашение и зачем оно нужно?	2
2. Финансовые и организационные аспекты.	2
2.1. Сроки оплаты сессии.	2
2.2. Как оплатить сессию.	2
2.3. Пропуск запланированной сессии.	2
2.5. Повышение цен.	3
2.6. Опоздания.	4
2.7. Напоминание о встречах.	4
3. Важные аспекты взаимодействия психолога и клиента.	4
3.1. Начало работы.	4
3.2. Возможность работы в ко-терапевтическом союзе.	5
3.3. Частота встреч.	6
3.4. Подготовка к встречам.	6
3.5. Контакты между встречами.	6
3.6. Завершение работы.	6
3.7. Отказ в работе с моей стороны.	7
3.8. Перерывы в работе.	7
3.9. Запрет двойных отношений.	7
3.10. Запись другого человека.	7
3.11. Употребление психоактивных веществ.	8
3.12. Обратная связь и претензии.	8
4. Конфиденциальность.	8
4.1. Стандартные ситуации.	8
4.2. Особые ситуации.	9
5. Консультации по видеосвязи (онлайн-консультации).	9
5.1. Преимущества и ограничения.	9
5.2. Организация пространства и качества связи.	10
5.3. Способы связи.	10
5.4. Время и часовые пояса.	10

1. Что такое терапевтическое соглашение и зачем оно нужно?

Терапевтическое соглашение (в профессиональной литературе часто используется термин "контракт") – это **устная форма информированного и добровольного согласия** клиента на психологическое консультирование или немедицинскую психотерапию (в том числе психоаналитическую психотерапию) *.

Цель этой устной договоренности между клиентом и специалистом - прояснение всех технических вопросов и правил до начала работы. Это необходимо для лучшего понимания структуры взаимодействия как на диагностических сессиях, так и на основном этапе терапии.

Психотерапевтический процесс — это особый вид взаимодействия, который строится на основе определенных правил совместной работы. Эти правила направлены на обеспечение для Вас эффективных, безопасных и конфиденциальных условий. Поэтому я прошу Вас внимательно ознакомиться с информацией ниже, где Вы найдете ответы на основные вопросы связанные с:

- *финансовыми и организационными аспектами;*
- *важными правилами взаимодействия между психологом и клиентом;*
- *условиями конфиденциальности;*
- *особенностями проведения онлайн-консультаций*

** Термин «психотерапия» в данном документе используется исключительно в значении немедицинской психотерапии или психологического консультирования.*

2. Финансовые и организационные аспекты.

2.1. Сроки оплаты сессии.

Все сессии оплачиваются в день проведения консультации – до или сразу после встречи.

2.2. Как оплатить сессию.

Банковской картой по ссылке, размещенной на главной странице сайта.

2.3. Пропуск запланированной сессии.

Если Вы пропускаете запланированную сессию, прошу проинформировать меня об этом коротким сообщением. После завершения диагностического этапа и перехода к основной фазе терапии, все пропущенные сессии подлежат оплате независимо от времени отмены. Это является стандартной практикой в

психоанализе и психоаналитической психотерапии. В индивидуальных случаях, связанных с форс-мажорными или нестандартными жизненными ситуациями, мы можем рассмотреть разовую возможность переноса сессии.

В процессе терапии Вы можете сталкиваться с важными, но иногда неприятными и болезненными открытиями о себе. В такие моменты может возникать неосознанное сопротивление, которое может проявляться, например, в забывании о встрече, внезапных недомоганиях, спонтанных поездках и т. п. Это естественные внутренние процессы, и работа с ними является частью терапии. По мере того, как бессознательные процессы осознаются, становится легче двигаться вперед. Оплата пропущенных сессий помогает преодолевать сопротивление и сохранять мотивацию для продолжения работы, несмотря на возникающие трудности. В случае вашего пропуска или опоздания я продолжаю находиться в рабочем кабинете (или в Zoom-конференции, если мы работаем онлайн) до окончания сессии, продолжая работу с Вами в форме профессиональных размышлений.

Если Вы отменяете сессию повторно, я сохраняю это время за Вами в течение как минимум трёх встреч: не предлагаю его другим постоянным клиентам и не подтверждаю даже разовые запросы от новых. Закреплённое и согласованное в рамках терапевтического соглашения время остаётся Вашим на весь период терапии, до Вашего решения о её завершении, а также в течение определённого времени после него — для подведения итогов и закрепления достигнутых результатов.

2.4. Если я пропускаю запланированную сессию.

Со своей стороны, как специалист, работающий с Вами, я обязуюсь не пропускать сессии и не опаздывать. Однако форс-мажорные обстоятельства могут случиться в жизни каждого. В случае пропуска сессии из-за непредвиденных обстоятельств с моей стороны Вы имеете право на следующую встречу без оплаты.

2.5. Повышение цен.

При принятии решения о длительной работе мы фиксируем стоимость сессий как минимум один год - при условии, что в течение этого периода не будет длительного перерыва (более 3 месяцев).

В случае возобновления терапии после длительного перерыва стоимость может быть пересмотрена в рамках ежегодной актуализации цен.

2.6. Опоздания.

Я прошу своих клиентов по возможности не опаздывать и не пропускать сессии.

В случае опоздания с Вашей стороны длительность сессии сокращается на соответствующее время.

Если произойдёт форс-мажорное опоздание с моей стороны, недостающие минуты будут компенсированы в рамках текущей или следующей сессии.

2.7. Напоминание о встречах.

Я не отправляю напоминания о сессиях, поэтому прошу Вас самостоятельно отмечать время наших встреч удобным для Вас способом. Забота о результате нашей совместной работы и регулярности встреч — наша общая ответственность.

3. Важные аспекты взаимодействия психолога и клиента.

3.1. Начало работы.

Первый шаг нашей совместной работы — организация диагностической консультации (возможно, нескольких), во время которых уточняется Ваш запрос и определяется желаемый результат. Если на первой встрече Вам трудно сформулировать запрос (что является довольно распространённой ситуацией), Вы можете просто составить список проблем, которые Вас тревожат. В ходе консультации мы сможем выстроить иерархию этих проблем и определить основную. Важно помнить: любая, даже самая сложная на первый взгляд ситуация имеет решение.

Если ваш запрос находится в пределах моей профессиональной компетенции, мы согласуем пошаговый план работы. В ином случае я порекомендую Вам другого специалиста из числа коллег.

Иногда в процессе диагностики либо клиент осознаёт, что не готов к изменениям, либо специалист видит отсутствие мотивации к работе в текущем формате. В таких случаях терапия может быть отложена.

Оценивать качество и эффективность психологической работы сложнее, чем в других сферах, однако существуют объективные критерии, такие как исчезновение или снижение интенсивности симптомов (например, головная боль, напряжение, бессонница, панические атаки и др.). Главным же показателем остаются позитивные изменения в вашей жизни. Внутренние трансформации приводят к новым моделям поведения: появляется осознанность чувств, способность управлять своими действиями, уменьшается самокритика и потребность в сравнении с другими. Положительные перемены могут выходить

за рамки исходного запроса — например, улучшение отношений, карьерный рост, появление новых интересов.

Важно понимать: глубокие и устойчивые изменения требуют времени. Однако при регулярной работе положительная динамика становится устойчивой и долговременной.

Следует также помнить о возможных "откатах" — временном ухудшении самочувствия, неудовлетворённости результатами. Это естественная часть процесса, связанная с перестройкой психики и сопротивлением изменениям. Защитные механизмы, обеспечивавшие адаптацию, могут мешать личностному росту. В процессе терапии они постепенно ослабевают, высвобождая внутренний потенциал, что может сопровождаться обострением симптомов или временным отказом от терапии.

Моя задача — последовательно объяснять клиенту происходящее, предоставляя инструменты самопомощи и понимания. Преодолевая терапевтические кризисы, клиент выстраивает новые нейронные связи, формируя более здоровые поведенческие стратегии.

3.2. Возможность работы в ко-терапевтическом союзе.

В некоторых случаях, при взаимном согласии клиента и терапевта, психотерапевтическая работа может осуществляться в формате ко-терапевтического союза с врачом-психиатром. Такая форма взаимодействия позволяет выстраивать более согласованные и целенаправленные стратегии помощи, что зачастую способствует повышению эффективности терапии.

Я сотрудничаю с ведущими врачами-психиатрами, придерживаясь подхода, где каждый профессионал сохраняет свою сферу ответственности и действует в пределах своей компетенции. При этом наше взаимодействие выстраивается как единый профессиональный альянс, ориентированный на благо клиента.

Психиатр в данном случае не только осуществляет фармакологическое сопровождение, но и, обладая доступом к более полной картине динамики психоэмоционального состояния клиента, может гибко и своевременно корректировать назначения. Такой интегративный подход соответствует современным стандартам оказания психотерапевтической помощи и в наибольшей степени учитывает индивидуальные потребности клиента.

3.3. Частота встреч.

После первичной диагностики (обычно в течение 3-х встреч) Вам будет предложено оптимальное количество сессий в неделю — как правило, одна или две. В дальнейшем частота может меняться по взаимному согласию.

Иногда даже разовая консультация может быть полезной и привести к важным внутренним сдвигам.

Краткосрочной терапией считается работа в течение 3–4 месяцев. За это время можно устранить острые симптомы, получить эмоциональное облегчение и начать базовую работу по самопознанию. Некоторые клиенты после этого этапа продолжают развиваться самостоятельно, другие же, напротив, приходят к осознанному решению в пользу более длительной психотерапии.

Если ваша цель — глубокие личностные изменения, переход на качественно новый уровень жизни, это обычно требует 1,5–2 лет регулярной работы, иногда — дольше. Пугающая перспектива длительной терапии — нормальная защитная реакция психики. На этом этапе важно сделать осознанный выбор: оставить всё как есть или инвестировать в себя ради будущих результатов.

3.4. Подготовка к встречам.

Специальной подготовки не требуется. Достаточно быть готовыми обсуждать то, что Вас волнует и что приходит в голову в течение сессии. Постепенно Ваша внутренняя работа не будет ограничиваться только рамками сессии и будет продолжаться в повседневной жизни.

3.5. Контакты между встречами.

Между сессиями я не веду переписку с клиентами, за исключением организационных сообщений (например, об отмене встречи). Если вы захотите поделиться чем-то важным между сессиями, вы можете сделать это на следующей встрече.

3.6. Завершение работы.

Вы вправе прекратить терапию в любое время. Тем не менее, желательно завершать процесс постепенно — в течение нескольких встреч (в случае долгосрочной работы — месяцев). Это способствует закреплению результатов и помогает избежать возвращения к прежним трудностям.

3.7. Отказ в работе с моей стороны.

Я оставляю за собой право отказаться от дальнейшей терапии по результатам диагностического этапа, если сочту, что моя помощь будет неэффективна. В этом случае я предложу Вам другого специалиста.

3.8. Перерывы в работе.

В нашей совместной работе будут неизбежно будут возникать перерывы.

Перерывы могут быть связаны с праздниками, отпусками (до 28 календарных дней в год у каждой стороны) или личными обстоятельствами. Мой отпуск, как правило, делится на 2–3 коротких периода и редко длится более 14 дней подряд.

Пропущенные сессии оплачиваются в соответствии с условиями, изложенными в пунктах 2.3 и 2.4 настоящего терапевтического соглашения.

По Вашему желанию возможны дополнительные паузы в терапии, не связанные с отпусками или праздниками. При этом важно учитывать, что после перерыва нам потребуется некоторое время, чтобы восстановить рабочий ритм.

В случае перерыва длительностью более трёх месяцев возобновление терапии возможно по актуальной на тот момент стоимости (см. п. 2.5).

3.9. Запрет двойных отношений.

Я не оказываю никаких других услуг клиентам, не вступаю в личные, романтические или сексуальные отношения, не общаюсь вне профессиональных рамок. Рекомендуется воздерживаться от просмотра личных профилей в соцсетях для предотвращения двойных отношений.

3.10. Запись другого человека.

Я не работаю с детьми младше 14 лет. Однако Вы можете записать ко мне на консультацию или терапию своего несовершеннолетнего ребёнка с 14 лет, при условии отсутствия терапевтических отношений между нами ранее.

Важно понимать, что в работе с подростками я всегда ориентируюсь на их собственный запрос, а не на запрос родителей. В процессе работы с Вашим ребёнком я буду соблюдать те же принципы конфиденциальности, что и в работе со взрослыми клиентами, за исключением случаев, представляющих угрозу жизни или здоровью.

Кроме того, я не работаю с Вашими родственниками параллельно с Вашей терапией или после её завершения.

3.11. Употребление психоактивных веществ.

Вы обязуетесь приходить на сессии в трезвом виде. В случае появления в состоянии опьянения сессия не проводится, но подлежит оплате. При повторных нарушениях терапия может быть приостановлена до достижения ремиссии.

3.12. Обратная связь и претензии.

Если Вы почувствуете, что я проявила неэтичное поведение или была невнимательна, прошу обсудить это со мной лично на сессии. Вы также имеете право обсуждать ход терапии публично и с другими людьми по собственному усмотрению.

4. Конфиденциальность.

4.1. Стандартные ситуации.

Вся информация о моих клиентах всегда носит строго конфиденциальный характер. Я не публикую клиентские кейсы и даже отдельные выдержки из них в социальных сетях, мессенджерах и иных подобных источниках. Во время сессий не веду ни скрытой, ни открытой аудио- и/или видеозаписи. Также в процессе работы я не делаю письменных заметок и полностью сосредотачиваюсь на слушании. При необходимости и исключительно в целях повышения эффективности нашей совместной работы я могу делать краткие записи по памяти – уже после завершения сессии.

Регулярное участие в супервизиях является неотъемлемым требованием профессиональной психологической практики и международных психотерапевтических сообществ. Это обязательство сохраняется на протяжении всей профессиональной деятельности специалиста — независимо от его уровня и статуса. Цель супервизии — развитие психоаналитического и терапевтического мышления, обмен профессиональным опытом и систематизация знаний, способствующих развитию психологической науки и практики.

Я также принимаю участие в еженедельных супервизионных встречах, где получаю рекомендации по вопросам своей профессиональной деятельности и делюсь размышлениями о рабочей динамике коллег. Практическая значимость супервизии для моих клиентов заключается в повышении качества оказываемой психологической помощи.

Важно отметить, что в соответствии с Этическим кодексом психолога Российского психологического общества (РПО), вся информация, полученная в процессе доверительных отношений с клиентом, включая характеристики его личности и любые данные, позволяющие его идентифицировать, не подлежит

разглашению — ни намеренному, ни случайному — за пределами согласованных условий. Все профессиональные обсуждения, включая супервизионные встречи, проводятся таким образом, чтобы не допустить компрометации клиента, психолога или самой профессии.

Следуя собственным профессиональным целям, я являюсь супервизантом только у ведущих российских специалистов и членов IPA (The International Psychoanalytical Association), что обеспечивает высокий стандарт качества моей работы.

В соответствии с Этическим кодексом психолога РПО, я не проявляю интереса к Вашей жизни вне рамок терапии: не просматриваю страницы в социальных сетях, не отслеживаю публикации и не комментирую доступную информацию о Вас. Также прошу учитывать, что согласно правилам конфиденциальности, при случайной встрече в общественном месте я не проявлю признаков знакомства. Вы, в свою очередь, вправе, по собственному желанию, сделать факт нашей работы публичным, однако важно помнить, что это может повлиять на динамику терапевтического процесса.

4.2. Особые ситуации.

Я не вправе раскрывать личность клиента ни при каких обстоятельствах, однако осознаю возможность возникновения этических дилемм и несу персональную ответственность за их разрешение. В случае возникновения нестандартных и или особо сложных ситуаций я оставляю за собой право обратиться за консультацией в Этический комитет Российского психологического общества, а также консультироваться с коллегами и другими значимыми специалистами — в соответствии с принципами, изложенными в Этическом кодексе РПО.

5. Консультации по видеосвязи (онлайн-консультации).

5.1. Преимущества и ограничения.

Онлайн-консультирование, к которому мы уже привыкли, имеет множество преимуществ, но также и определённые ограничения.

Онлайн-сессии предоставляют больше свободы, особенно если Вы часто путешествуете, работаете из дома, проживаете в другом городе или стране. Однако отсутствие очного контакта может в некоторой степени замедлять глубинную терапевтическую работу и удлинять путь к достижению желаемых изменений. Тем не менее, с каждым годом эти ограничения становятся всё менее заметными и значимыми.

Если Вы живете в Москве, то для повышения эффективности терапевтического процесса я рекомендую отдать предпочтение очным встречам в моём частном кабинете.

5.2. Организация пространства и качества связи.

При очных встречах ответственность за безопасность и комфорт терапевтического пространства лежит на мне. При работе по видеосвязи эта ответственность частично переходит к Вам.

Важно понимать, что любые технические сбои, отвлекающие факторы или физический/эмоциональный дискомфорт с Вашей стороны могут повлиять на эффективность нашей работы. В связи с этим прошу обратить внимание на следующие моменты:

- стабильное интернет-соединение, исправное устройство, возможность перехода по присылаемой мной ссылке на конференцию Zoom;
- хорошее качество видеосвязи — чтобы я могла Вас видеть;
- уединённое, удобное и безопасное пространство, где Вас никто не побеспокоит (без посторонних разговоров, шума, внезапных входов в комнату);
- оптимальные условия в помещении - температура, освещение, вентиляция;
- эмоциональная готовность к работе;
- во время сессий — как очных, так и онлайн — не допускается курение, приём пищи, присутствие детей (независимо от возраста), а также выполнение любых посторонних действий, не связанных с терапевтическим процессом;

5.3. Способы связи.

Онлайн-консультации проводятся на платформе Zoom, обеспечивающей стабильное качество связи и возможность полноценного видеовзаимодействия. При этом Вам не требуется иметь собственный аккаунт или проходить регистрацию — достаточно просто перейти по ссылке, которую я Вам направлю.

После согласования и подтверждения времени ссылка на сессию будет направлена удобным для Вас способом – по электронной почте или через мессенджер. После установления постоянного расписания за Вами будет закреплена постоянная ссылка и Вы сможете ее сохранить.

Каждая сессия длится 50 минут, поэтому я рекомендую использовать компьютер или другое устройство с удобным экраном, которое не будет отвлекать Вас входящими звонками и уведомлениями.

5.4. Время и часовые пояса.

Обратите внимание: все сессии проводятся по московскому времени. Пожалуйста, учитывайте разницу в часовых поясах при согласовании времени встречи.