

Что такое психотерапевтический контракт и зачем он нужен?

Обратите внимание! – Психотерапевтический контракт в устном или письменном виде не является официальным документом и заключается по желанию и взаимодействию двух сторон (психолог - клиент) только с теми, кто желает пройти долгосрочную психотерапию. Он состоит из правил, в соответствии с которыми проходит психотерапия и является частью самой психотерапии.

1. Психотерапевтический контракт помогает преодолеть сопротивление психотерапии. Наша психика устроена подобным образом – при одновременном желании чего-либо в ней присутствует и сопротивление этому. То есть человек хочет изменений и боится их, бессознательно препятствует им. Поэтому когда клиент приближается к возможности изменения, к решению своих проблем, он начинает переживать бессознательный страх. Этот страх порождает сопротивление наступающим изменениям и стремление к тому, чтобы терапию прервать.

Например, клиент в этот период может начать опаздывать, забывать о встрече, неожиданно заболеть, злиться на терапевта, считать, что терапия бесполезна и не принесет результатов и т.п.

Если прекратить психотерапию в этот важный момент, проблема не только останется с клиентом, но и усилится в разы. Заключение контракта в большой степени удерживает клиента от внезапного прекращения терапии, так как стимулирует его все-таки прийти на встречу, обсудить происходящее и преодолеть страх изменений.

2. Контракт создает безопасную атмосферу для работы, так как устанавливаются границы между психотерапевтом и клиентом, а также границы психотерапии. Кроме того, каждый клиент всегда бессознательно переживает страх того, что психотерапевт откажется от него, когда больше узнает о нем и его проблемах – в этом случае контракт также способствует ослаблению тревоги. А тем клиентам, которые привыкли разрываться при малейшей тревоге, контракт помогает удерживаться в терапии, дает возможность осознать свое поведение и изменить его.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОНТРАКТ

1. Психотерапия происходит с частотой от двух до трех раз в неделю. Продолжительность одной сессии — один терапевтический час (45-55 мин.). Более редкие встречи, как правило, менее продуктивны и являются поддерживающей психологической помощью.
2. Количество сессий зависит от динамики изменений в процессе психотерапии. На первой встрече психотерапевт-клиент договариваются о первоначальных пяти — десяти встречах, которые являются диагностическими. По завершении этого периода психотерапевт-клиент либо завершают психотерапию, либо продлевают контракт, в зависимости от показаний.
3. В течение всего срока психотерапии оплата производится по окончании сессии по оговоренной заранее стоимости. Повышение стоимости сессии возможно, в случаях нестабильной экономической ситуации, но не ранее шести месяцев с начала психотерапии.
4. Отмена сессии без дополнительной оплаты возможна, но не позднее чем за 2 дня. В случае отмены сессии менее чем за 2 дня клиент обязуется оплатить полную стоимость сессии. Также, если клиент не пришел на встречу без предварительного предупреждения — клиент оплачивает полную ее стоимость. Это правило обеспечивает ответственность клиента за присутствие в психотерапии, а также — финансовую защищенность и устойчивость рабочего расписания психотерапевта. В случае экстренных ситуаций возможны исключения. В экстренных случаях психотерапевт может принять клиента, если будет «свободное окно» в расписании.
5. Если клиент опаздывает к назначенному времени, сессия сокращается на то время, на которое клиент опоздал. Поэтому, пожалуйста, приходите вовремя — цените свое время.
6. Если клиент испытывает желание досрочно завершить психотерапевтическую работу, ему необходимо обсудить это психотерапевтом минимум за одну встречу до ее завершения. Спонтанные решения о завершении психотерапии редко бывают верными. Как показывает опыт, часто желание закончить психотерапию продиктовано сложностью прохождения «тупика».

7. Все кардинальные выводы, которые появились у клиента в ходе психотерапевтической работы и готовность воплотить их в свою жизнь, возможны только через обсуждение в сессии.
8. Конфиденциальность. Правило полной конфиденциальности соблюдается психотерапевтом во всех случаях, кроме тех, где клиент сообщает о фактах педофилии, намерении и подготовке убийства, нанесения серьезного ущерба другим людям, организациям, сообществам.
9. Противопоказано совмещать терапию у двух (и более) терапевтов или одновременно обращаться к разного рода целителям, астрологам, ясновидящим и т.д. Если Вы в данный момент проходите психотерапию и желаете обратиться к другому психотерапевту, то Вам следует сначала завершить отношения с одним терапевтом, а затем начинать с другим. Исключением являются ситуации сочетания индивидуальной терапии с групповой терапией, семейной терапией и учебными программами у других специалистов.
10. На психотерапию нельзя приходить в состоянии алкогольного опьянения, или под влиянием веществ, изменяющих сознание.
11. Клиент обязуется в присутствии психотерапевта не наносить физический ущерб ни себе ни психотерапевту. Не портить имущество.
12. Завершающая встреча заранее планируется как последняя. Психотерапевт-клиент подводят итоги работы, завершают незавершенные темы, обмениваются впечатлениями о пройденном пути. Даже если клиент собирается вернуться к работе с психотерапевтом через полгода или два года, завершающая встреча обязательна.

Я Татьяна Вергун, принимаю условия психотерапевтического контракта.

Число _____ подпись _____

Я, _____,
принимаю условия психотерапевтического контракта.

Число _____ подпись _____
