Основной психотерапевтический контракт

полная нейтральная рабочая редакция; архивные финансовые условия исключены

Адаптированная редакция основного рабочего контракта владельца. Контракт выполняет роль памятки клиенту и не заменяет индивидуально подписанную версию: частота, длительность, стоимость, способ оплаты, отмены и связь согласуются письменно до начала работы.

Статус и предмет контракта

1. Этот текст служит памяткой и основой для индивидуальной договорённости между психологом и совершеннолетним клиентом. Он не является медицинским договором и не заменяет индивидуально согласованные условия.
2. Психологическая работа - это специально организованный диалог, направленный на прояснение мыслей, мотивов, чувств, поведения и способов отношений, чтобы расширить способность клиента самостоятельно принимать решения.
3. До начала работы клиент сообщает о состояниях и обстоятельствах, которые могут требовать медицинской, психиатрической или иной специализированной помощи. Если запрос выходит за пределы компетенции психолога, обсуждается подходящий маршрут.
4. Острая угроза жизни, тяжёлое ухудшение состояния и иные кризисные ситуации требуют обращения в местную экстренную или кризисную службу; обычная онлайн-сессия не заменяет такую помощь.

Общие правила и границы

1. Рабочие отношения остаются профессиональными. На время действия контракта исключаются дружеские, романтические, семейные, деловые и иные двойственные отношения, а также подарки и приглашения, способные повлиять на границы.
2. Всё происходящее в пределах встречи - вопросы, паузы, упражнения, обратная связь и способы взаимодействия - может становиться материалом для совместного исследования.
3. Клиент регулирует глубину самораскрытия, вправе молчать, не отвечать на вопрос, отказаться от упражнения или попросить остановиться. Психологическая работа не является вынуждающей исповедью.
4. Обе стороны обеспечивают рабочее внимание: не совмещают сессию с другими делами, переводят устройства в беззвучный режим и по возможности исключают присутствие посторонних.
5. Насилие, угрозы, оскорбления, сексуализированное поведение и использование конфиденциальной информации без согласия несовместимы с рабочими отношениями.

Эл Мятельски

Этапы, формат и сеттинг

1. Работа обычно включает знакомство, заключение контракта, диагностическое исследование и формулировку случая, психообразование, рабочую фазу и завершение.
2. Количество, периодичность и длительность встреч определяются запросом, состоянием и рабочей гипотезой. Они не задаются заранее публичным обещанием и фиксируются индивидуально.
3. Первый разговор длится 30 минут и проводится бесплатно. Его задача - сверить запрос, формат, границы и возможность совместной работы; терапия и тестирование на нём не проводятся.
4. Регулярность встреч и точки пересмотра контракта согласуются письменно. Продолжение, пауза или завершение обсуждаются на основании динамики и потребностей клиента.

Часть 1. Изменения, которых хочет достичь клиент

1.1. Что вы хотите изменить в себе? Здесь перечисляется всё, что вы хотите изменить с помощью работы с психологом и ради чего обратились за помощью.

1.2. Что вы ожидаете от психолога, чтобы достичь этих изменений? Важно, чтобы ожидания совпадали с реальностью: психолог не меняет других людей вместо вас, но помогает исследовать собственное восприятие, решения и поведение.

1.3. Как другие люди заметят изменения в вас? Это внешние признаки результата: поведение, настроение, поступки, внешний вид или манера общаться.

1.4. Как изменения повлияют на окружающих и отношения с ними? Перемены могут лишить кого-то привычного удобства или потребовать заново приспосабливаться. Мы заранее обсуждаем возможное сопротивление окружения и то, как сохранить важные отношения.

1.5. Как вы можете саботировать психотерапию, чтобы не измениться? Возможные формы - опоздания, пропуски, уход от болезненной темы, невыполнение согласованных действий. Этот пункт обсуждается не для обвинения, а чтобы заранее заметить сопротивление.

1.6. Что произойдёт в вашей жизни, когда изменения наступят? Понимание смысла и цены изменений помогает удерживать направление работы.

Часть 2.1. Ответственность психолога

1. Психолог ясно говорит, что может сделать для клиента, чего не может и входит ли случай в его компетенцию. Если нужен другой специалист, психолог говорит об этом прямо.
2. Психолог не ставит медицинский диагноз и не назначает лечение. Он сообщает профессиональное видение в той мере, в которой это помогает клиенту понимать себя и свой запрос.
3. Психолог соблюдает конфиденциальность и заранее объясняет её пределы. Материал для супервизии используется только в обезличенном виде; аудио- или видеозапись возможна лишь по отдельному письменному согласию.
4. Психолог обсуждает ориентировочный формат и длительность работы без обещаний гарантированного результата. Динамика оценивается совместно в согласованных точках.

Эл Мятельски

5. Психолог применяет методы в пределах своей подготовки и может завершить сотрудничество, если выяснится, что случай выходит за рамки его компетенции.

Часть 2.2. Ответственность клиента

1. Клиент сам определяет цели психологической помощи и желаемые результаты.
2. Клиент сообщает о проблеме, чувствах и мыслях настолько подробно и честно, насколько это для него возможно и безопасно. Он сам решает, о чём говорить, а о чём нет.
3. Изменения зависят от участия клиента: психолог не может изменить человека вместо него, но помогает исследовать ситуацию, прояснить цели, потребности и возможные решения. Решения о своей жизни принимает клиент.
4. Для онлайн-встреч клиент обеспечивает исправность оборудования, качество связи и закрытое пространство, где можно свободно говорить и выражать эмоции.
5. Клиент соблюдает согласованные условия времени, оплаты, переноса и отмены.
6. Клиент вправе завершить работу в любой момент. По возможности проводится заключительная встреча, чтобы подвести итоги и обсудить дальнейший маршрут.

Часть 2.3. Совместная ответственность

1. Психолог и клиент договариваются о количестве и периодичности встреч, времени, длительности, стоимости и формате.
2. О невозможности выйти на связь стороны уведомляют друг друга не менее чем за сутки, кроме обстоятельств, когда это невозможно.
3. Во время сессии обе стороны находятся в трезвом состоянии и не используют вещества, искажающие сознание, кроме назначенных врачом препаратов постоянного приёма.
4. Условия контракта могут быть изменены по взаимному согласию. По завершении оговорённого периода контракт продлевается, пересматривается или завершается.
5. Нарушение условий сначала обсуждается в сессии. Если восстановить рабочую договорённость не удаётся, сотрудничество прекращается.

Организационная связь и взаимодействие с другими специалистами

1. Организационные сообщения используются для согласования времени, переноса и иных условий. Переписка между встречами не заменяет сессию и не является круглосуточной поддержкой.
2. Если клиент параллельно обращается к психологу, психиатру, неврологу или другому специалисту по связанному запросу, он сообщает об этом настолько, насколько это влияет на безопасность и согласованность помощи.
3. Домашние наблюдения или упражнения предлагаются только в рамках согласованной цели. Клиент может обсудить затруднения, отказаться или предложить иной способ работы.

Эл Мятельски

4. Планируемый перерыв или отпуск обсуждается заранее. При длительном перерыве стороны отдельно решают, нужна ли временная поддержка или передача контактов другого специалиста.

Конфиденциальность и использование материалов

1. Факт обращения и содержание встреч конфиденциальны. Конфиденциальность сохраняется после завершения работы.
2. Пределы конфиденциальности связаны с непосредственной угрозой жизни или здоровью, требованиями применимого закона и иными случаями, которые стороны обсуждают до начала работы.
3. Для профессиональной супервизии случай описывается без имени, контактов и иных идентифицирующих данных. Использование аудио- или видеозаписи требует отдельного добровольного письменного согласия.
4. Научная, учебная или публичная демонстрация материалов без отдельного согласия клиента не допускается. Порядок хранения, доступа и удаления рабочих записей согласуется отдельно.
5. Клиент самостоятельно решает, рассказывать ли о своём опыте терапии другим людям. При этом материалы и записи, затрагивающие конфиденциальность психолога или третьих лиц, не распространяются без согласования.

Часть 3. Этические нормы

1. Терапевт отвечает за профессиональное внимание, наблюдение и предъявление своих мнений, версий и гипотез. Выводы, решения и изменения в собственной жизни остаются ответственностью клиента.
2. Клиент вправе задавать вопросы о методах работы, опыте и образовании терапевта, отказаться от любого предложения и прекратить терапию.
3. Не допускаются экономическое, физическое, сексуальное или психическое насилие, угрозы, оскорбления и использование конфиденциальной информации без согласия.
4. Во время действия контракта не допускаются дружеские, любовные, семейные или деловые отношения между клиентом и терапевтом, а также совместные мероприятия, не являющиеся частью терапии.
5. Информация клиента конфиденциальна. Исключения касаются непосредственной угрозы жизни или здоровью и требований применимого закона; эти пределы обсуждаются заранее.
6. Клиент включается в упражнения и обсуждение настолько, насколько это безопасно. Он отслеживает состояние, может остановить высказывание, вопрос или предложение и обратиться за помощью во время сессии.
7. Обе стороны обеспечивают рабочие условия и не отвлекаются на другие дела. Сессия не проводится при алкогольном или наркотическом опьянении.
8. Самораскрытие происходит в собственном ритме клиента. Психологическая работа не является вынуждающей исповедальней.

Эл Мятельски

9. Если клиент не знает, что сказать, или не хочет говорить, об этом можно сообщить прямо: это тоже важная часть работы.
10. Терапевт вправе остановить действие, прервать сессию или прекратить договор при угрозе безопасности либо систематическом нарушении правил.
11. Конфиденциальность сохраняется после завершения. В дальнейшем стороны могут заключить новый контракт и продолжить работу.

Оплата, перенос и пропуск

1. Стоимость, способ и срок оплаты согласуются письменно до первой оплачиваемой встречи.
2. Порядок переноса, отмены, пропуска и возврата фиксируется в индивидуальной части контракта до начала работы.
3. Реквизиты передаются клиенту лично и на сайте не публикуются.
4. При обстоятельствах, которые невозможно было предусмотреть, стороны отдельно обсуждают дальнейшие действия.

Форс-мажор и технические сбои

1. Внезапная болезнь, чрезвычайное событие, существенный технический сбой или иное обстоятельство, которое стороны не могли разумно предусмотреть, обсуждается отдельно.
2. Если онлайн-встреча не может продолжаться из-за связи, стороны используют заранее согласованный резервный канал и решают, переносится ли оставшееся время.
3. Форс-мажор не считается автоматически нарушением; дальнейшие условия фиксируются по взаимному согласию.

Пауза и завершение

1. Клиент вправе прекратить работу в любой момент, сообщив об этом психологу. По возможности проводится заключительная встреча для подведения итогов, обсуждения рисков и дальнейшего маршрута.
2. Психолог может предложить паузу, перенаправление или завершение, если запрос выходит за пределы компетенции, рабочий формат стал небезопасным или существенные условия систематически нарушаются.
3. Завершение не отменяет конфиденциальность. В дальнейшем стороны могут заключить новый контракт, если это профессионально уместно.

Онлайн-работа, связь и безопасность

1. Основной формат - онлайн; работа возможна с клиентами, находящимися в разных странах. До начала стороны уточняют применимую профессиональную, налоговую и кризисную рамку для места нахождения клиента.

Эл Мятельски

2. Для рабочих сообщений используется согласованный канал и оговорённое время ответа. Переписка между сессиями не заменяет терапию и не является экстренной помощью.
3. При непосредственной угрозе жизни клиент обращается в местную экстренную или кризисную службу. В Канаде - 988 или 911. Антисуицидальный контракт не заменяет экстренную помощь.

Подписи

1. Клиент · имя, дата, подпись
2. Терапевт · имя, дата, подпись

Эл Мятельски