

Правила работы в процессе психологического консультирования и психотерапии.



1. Консультирование.

Вы можете обратиться ко мне за разовой консультацией.

Она может быть парная или индивидуальная. Продолжительность одной индивидуальной сессии 50-60 минут.

Продолжительность одной парной сессии 90 минут.

Консультирование обычно носит поверхностный характер. Мы обсудим Ваш вопрос, и я расскажу Вам о том, какие мысли приходят мне в голову. Дам необходимые, на мой взгляд, рекомендации.

Возможно, в следующий раз Вы захотите обратиться ко мне через неделю, через месяц или через год.

Если мы сможем найти подходящее время, я всегда приму Вас снова.

2. Психотерапия.

Терапевтическое консультирование происходит с частотой один раз в неделю или один раз в 14 дней по Вашему выбору.

Продолжительность одной сессии 50-60 минут. Более редкие встречи, как правило, не обеспечивают достаточной интенсивности процессов самопознания у клиента, которые могут помочь желанным изменениям.

3. В случае, если выбран терапевтический формат, первые шесть недель мы встречаемся по возможности без перерывов. На первом этапе психотерапии это необходимо для более быстрого формирования доверия между нами и ясной постановки рабочих задач. По этой же причине в течение первых шести недель можно отменить не более двух встреч.

4. В случае, если выбран терапевтический формат, если вы хотите взять перерыв в работе, вы можете сделать это после первых шести встреч.

Исключением являются ситуации болезней и отъездов, но о последнем вам нужно известить меня не позже, чем за неделю. Я со своей стороны также извещу вас о планируемых у меня отъездах.

5. Я готова рассматривать возможность более частых встреч (два раза в неделю), если вы считаете, что нуждаетесь в этом, а я согласна с вами, и для этого имеется временная возможность у нас обоих.

6. Также я готова при необходимости принять вас вне графика, если для этого найдется время в моем расписании.

7. Время наших встреч мы определяем на первой встрече, и в дальнейшем это время становится вашим фиксированным. Это удобно: не нужно дополнительно согласовывать время визита, его трудно забыть или перепутать. Время встреч можно изменить, если в этом есть необходимость у вас и возможность у меня.

8. Важно понимать, что если вы опаздываете к назначенному времени, наша встреча укорачивается на длину вашего опоздания. Обычно я, к сожалению, не имею возможности передвинуть свое рабочее расписание таким образом, чтобы скомпенсировать вам время вашего опоздания. По той причине, что сессии в моем расписании идут друг за другом, и пришлось бы для этого двигать все остальные консультации этого дня. Поэтому, пожалуйста, приходите вовремя. По тем же причинам, пожалуйста, не приходите раньше назначенного времени.

Сотрудничество в работе

9. Мой основной метод - гештальт-терапия. Иногда я могу предложить клиенту сделать упражнение, или небольшой эксперимент, иногда предлагаю работу с телом, что может погрузить человека в небольшой транс. При желании можно воспользоваться метафоричными картами, если клиенту очень трудно описать то, что с ним происходит. От всего этого вы имеете полное право отказаться, если вам не нравятся те или иные методы работы. Нет никаких специальных вещей, которые вы должны делать во время наших сессий, кроме одной. Я ожидаю от вас готовности к диалогу. Я подразумеваю под этим вашу готовность вместе со мной изучать свой внутренний мир, свои реакции на различные внутренние и внешние события, свои чувства на эти обсуждения. Нет ничего такого, что бы я считала возможным заставлять вас делать. Мне глубоко претит идея насильственного самообнажения и обязанности непременно рассказывать психологу максимум подробностей своей жизни. На мой взгляд, в этом нет прямой нужды. Готовность к диалогу - единственное, но обязательное условие нашей работы.

10. Если вы недовольны тем, как идет наша работа, я убедительно приглашаю вас обсудить это со мной. Тупик или сложность в психотерапевтической работе могут указывать на скрытые возможности, которые нами не используются, на то, что рабочие задачи поставлены неточно или выбран неверный способ их достижения. Кроме того, ощущение тупика может быть частью вашего внутреннего процесса, что также является крайне важной информацией для нас обоих.

11. Также мне важно сказать, что совмещать терапию у двух (и более) терапевтов, на мой взгляд, невозможно. Если вы хотите сравнить свои ощущения от разных подходов, вам следует сначала завершить

отношения с одним терапевтом, а затем связываться с другим. Я со своей стороны не готова быть одним из двух (и более) терапевтов, вне зависимости от того, кто из нас был раньше. Потому, что я не готова нести ответственность за любые терапевтические эффекты, инициированные не мной. Кроме того, я просто считаю, что идея совмещать терапевтическую работу в двух местах есть выражение сопротивления, которое требует отдельной работы, а вовсе не потакания. Исключением из этого пункта являются ситуации сочетания индивидуальной терапии со мной с групповой терапией, лечением у врача-психиатра, интенсивами и учебными программами.

12. Иногда я работаю в тандеме с врачом-психиатром. Бывают ситуации, когда я прошу клиента проконсультироваться у него, чтобы мы вместе с врачом могли лучше понять стратегии дальнейшей работы.

13. Психотерапия иногда вызывает разные сильные чувства у разных людей. Чувства иногда побуждают нас к принятию разных решений и совершению поступков. Важно понимать, что решения, принятые на основе сильных чувств, могут быть преждевременными или неверными. Пожалуйста, воздержитесь от спонтанного принятия важных решений в процессе своей психотерапии.

14. Если вы хотите завершить психотерапевтическую работу, вам нужно обсудить это со мной минимум за одну встречу до ее завершения. Спонтанные решения о завершении психотерапии редко бывают верными. Чаще всего они указывают на нечто, связанное с пунктом 10.

15. В конце психотерапии вы приходите на завершающую встречу. Эта встреча заранее планируется как последняя. Мы подводим итоги работы, завершаем незавершенные темы, обмениваемся впечатлениями о пройденном пути. Даже если в вашем представлении вы собираетесь вернуться к работе со мной через полгода, два года (такое часто происходит) или четверть века, завершающая встреча обязательна.

Правила оплаты сессий

16. Отмена ближайшей встречи может быть за сутки до вашего времени. В этом случае оплата автоматически переносится на следующий раз. Например, если наша встреча назначена на 9-00, 3 марта, то отменить ее нужно не позже 9-00, 2 марта. Если вы отменили встречу позже этого срока, оплата пропущенной встречи не переносится на следующий раз. Это правило обеспечивает вашу ответственность за присутствие в нашей работе, а также - финансовую безопасность и устойчивость моего рабочего расписания.

17. Если я по каким-то причинам не явилась на нашу встречу в назначенный день и час, то следующая наша встреча Вами не оплачивается. Это моя ответственность за мое присутствие в нашей работе.

18. Один раз в год (обычно 1 сентября или 1 января) стоимость сессии повышается.

Работа on-line

19. По правилам работа on-line ничем не отличается от очной психотерапевтической работы.

Наша с вами связь между сессиями осуществляется письменно. Отмена и перенос встреч должны происходить так же, как описано выше, за исключением первой встречи. Ее вы оплачиваете минимум за сутки до назначенного времени on—line сессии, и присылаете мне реквизиты платежа. Если оплата не поступает, я самостоятельно вас не ищу, а запись на встречу аннулируется автоматически.

Конфиденциальность

Я гарантирую полную конфиденциальность нашей работы. Никакие подробности вашей жизни не станут известны третьему человеку, вне зависимости от того, знакомы вы с этим человеком или нет. С вашего позволения я могу писать у себя в блоге о какой-нибудь проблематке, или инсайте всплывшими в процессе психотерапевтической работы, без указания деталей и имени.

Исключения

А) Исключением являются ситуации профессиональной супервизии или интервизии, во время которой я могу обсуждать возникающие в нашей работе ситуации с коллегами.

Б) Исключением являются ситуации, когда я сочла, что ваше состояние может серьезно угрожать здоровью и (или) жизни вашей или кого-то из ваших родных. В этом случае я оставляю за собой право известить ваше доверенное лицо о необходимости принятия соответствующих мер.

Леся Сологуб
SoulBoutique

