

## **Терапевтическое соглашение**

### **Добро пожаловать!**

Я рада началу нашей совместной работы. Это соглашение поможет нам создать безопасное и комфортное пространство для вашего развития и изменений.

### **Почему важен этот контракт**

В терапии часто возникает двойственность: желание измениться может быть таким же сильным, как и стремление оставить всё по-старому. Когда появляется возможность перемен, может возникать тревога и страх. Это естественно, и контракт помогает:

- Снизить тревогу о процессе терапии
- Создать стабильные и понятные рамки нашей работы
- Удержаться в терапии в моменты сопротивления
- Обсуждать сложные чувства и переживания в безопасной обстановке
- Чувствовать уверенность, что терапевт не бросит вас, узнав о ваших трудностях

### **Наша совместная работа**

#### **О встречах**

Мы будем встречаться раз в неделю на 50 минут. Для начала предлагаю договориться о 5-10 встречах, после которых мы вместе обсудим результаты и решим, как двигаться дальше. Это поможет вам почувствовать процесс терапии и понять, насколько комфортно вам со мной работать.

#### **Создание безопасного пространства**

В терапии важно, чтобы вы чувствовали себя в безопасности. Поэтому я гарантирую конфиденциальность нашей работы. Всё, что вы рассказываете, остается между нами, за исключением ситуаций, когда есть серьезная угроза вашей жизни или жизни других людей. Для вашей же поддержки я иногда обсуждаю работу с супервизором – это помогает мне находить наилучшие способы помощи вам.

#### **Организационные моменты**

Чтобы наша работа была стабильной и предсказуемой:

- При очных встречах оплата происходит в конце сессии
- При онлайн-формате – за 5-15 минут до начала

- О переносе или отмене встречи желательно сообщать за 24 часа – это позволяет нам обоим планировать время и сохранять непрерывность процесса. Исключение – форс-мажорные обстоятельства.
- Если предупреждение происходит позже, сессия оплачивается полностью – это помогает относиться к нашему времени ответственно

## **О вашем комфорте и правах**

Вы всегда можете:

- Регулировать темп и глубину нашей работы
- Отказаться от любого предложения или упражнения
- Сказать "я не готов(а) об этом говорить" или "мне нужна пауза"
- Задавать любые вопросы о процессе терапии
- Обсуждать со мной свои сомнения или тревоги по поводу нашей работы

## **Мои обязательства перед вами**

Я обязуюсь:

- Быть внимательной к вашему процессу
- Создавать безопасную и поддерживающую атмосферу
- Делиться своими наблюдениями и предложениями
- Уважать ваши границы и темп
- Постоянно повышать свою квалификацию для вашей лучшей поддержки

## **О важном для эффективной работы**

- Не отвлекаться на телефон и другие дела во время сессии
- Быть готовым(ой) к исследованию своих чувств и мыслей
- Делиться своими переживаниями настолько открыто, насколько это комфортно для вас

## **О завершении терапии**

**Важно понимать:** желание резко прервать терапию часто является формой сопротивления изменениям и возникает именно в значимые моменты работы. Это может быть сигналом, что мы подошли к чему-то важному в вашей жизни.

Поэтому, если возникает желание прекратить терапию:

- Обязательно сообщите мне об этом минимум за одну встречу
- Давайте обсудим причины этого решения
- Вместе исследуем, что происходит в терапии и в вашей жизни
- Завершим процесс экологично, с возможностью вернуться при необходимости

## **Перерывы и отпуск**

Как ваш терапевт, я беру ежегодный отпуск продолжительностью до 30 дней. Также возможны короткие перерывы в связи с профессиональным обучением или личными обстоятельствами. Я обязательно предупрежу вас об этом за две встречи и мы обсудим:

- Как вы относитесь к перерыву
- Что может быть полезным на время отпуска
- Как поддержать себя в этот период
- Когда и как мы возобновим работу

Буду признательна, если и вы будете сообщать мне о планируемых отъездах за две встречи – это поможет нам лучше планировать нашу работу.

## **О медицинской помощи**

Иногда для наилучшего результата может быть полезна консультация врача. Если я замечу такую необходимость, я мягко обсужу это с вами. Это рекомендация направлена исключительно на достижение наилучших результатов в улучшении вашего состояния.

## **В завершение**

Я верю, что наша совместная работа может быть очень плодотворной. Не стесняйтесь задавать вопросы или просить разъяснений по любому пункту этого соглашения. Ваш комфорт и безопасность – главный приоритет в нашей работе.