

Договір
про відповідальність

Вітаю вас із початком дослідження свого внутрішнього світу!

Робота з психологом – це двосторонній процес, що дає результат лише в разі зацікавленості обох сторін.

Ми з вами є рівноправними партнерами з дослідження вашого стану та запиту. Наші стосунки будуються на повній взаємоповазі. **Це є принципом №1.**

Для того, щоб втілювати його в процесі аналітичної роботи, я керуюсь правилами 7-ми “НЕ”:

1) НЕ критикую - чую, розумію і приймаю вас і все, чим ви ділитеся зі мною. Ваші думки, почуття та дії не підлягають критиці.

2) НЕ оцінюю. Що "добре", а що "погано" - визначаєте тільки ви, я не даю оцінок вашим діям, думкам, станам і не порівнюю вас з іншими людьми.

3) НЕ знецінюю – не допускаю використання реакцій, що зменшують важливість ваших почуттів. Основа нашої роботи – підвищення значущості всіх ваших проявів, потреб, бажань та досягнень.

4) НЕ конкурую - наші зустрічі - це простір тільки для вас і про вас, де є місце для щирості і немає місця для змагань.

5) НЕ жалію - жалість - це сприйняття людини нездатною впоратися з ситуацією, яке не веде до продуктивної роботи і заводить у глухий кут.

6) НЕ рятую - я тільки підтримую і супроводжую вас, знаючи, що ви володієте всіма необхідними ресурсами для подолання труднощів.

7) НЕ даю порад, поважаючи вашу унікальну особистість та життєвий досвід, я можу лише поділитися рекомендаціями з вашого дозволу.

Поради вам не знадобляться, адже внутрішня опора та саморозуміння в роботі тільки зростатимуть.

Принцип №2 – Конфіденційність

- Вам гарантована повна конфіденційність усієї отриманої мною інформації в процесі нашої роботи. Термін конфіденційності не обмежений. Винятки становлять такі випадки: обставини, в яких дотримання конфіденційності становить потенційну загрозу для вас, інших конкретних людей або оточуючих загалом (наприклад, у разі порушення кримінальної справи або невідкладної госпіталізації до психіатричної установи);

- під час супервізії (подання процесу роботи з клієнтом психологу-куратору з метою пошуку найбільш ефективних шляхів психологічної допомоги клієнту);

- під час інтервізії (подання процесу роботи з клієнтом у професійному груповому обговоренні з колегами з метою пошуку найбільш ефективних шляхів допомоги клієнту); при викладанні, заняттях науковою діяльністю та публікації матеріалів в особистому професійному блозі.

❗ У кожному з цих випадків використовується видозмінений та збірний матеріал, що є продуктом аналітичної роботи. Зберігається повна таємниця прізвища та імені, а особиста інформація змінюється настільки, щоб ваша особа була повністю невпізнаною.

Принцип №3 – Відвертість та щирість

- Відносини, що складаються між нами у процесі взаємодії, можуть сигналізувати про сценарії, які простежуються також у ваших стосунках з іншими людьми. У вас виникатимуть різноманітні почуття та переживання стосовно мене чи процесу нашої роботи. Важливо ділитися ними відверто, що дозволить інтерпретувати, усвідомити та проаналізувати звичні шаблони поведінки.

- Прояв емоцій – важлива складова нашої взаємодії. На сесіях можна плакати, матюкатися, сердитися. Слід уникати образ, переходу на особистості та загроз.

- Правда – запорука ефективності аналітичного процесу. Якщо ви не відчуваєте готовності говорити про якусь тему, ви завжди можете сказати: "СТОП!" Цілеспрямоване спотворення фактів спотворює уявлення про

вашу ситуацію та знижує якість нашої роботи.

Принцип №4 – Взаємна відповідальність

Я, як психолог, НЕСУ відповідальність перед вами, своїм клієнтом, за:

- свій професійний рівень;
- дотримання основних правил та принципів психологічної роботи; надання психологічної допомоги в атмосфері поваги;
- аналіз всього, що відбувається в процесі сесії;
- дотримання тимчасових рамок сесії та графіка роботи, раннє планування скасування або перенесення сесії (тільки у разі об'єктивної необхідності).

Я НЕ НЕСУ відповідальності перед вами за:

- те, яким чином ви розпоряджуєтеся отриманою інформацією;
- ті рішення, які ви приймаєте;
- ті почуття та емоції, які ви відчуватимете у процесі взаємодії (я пропоную їх усвідомлювати та аналізувати);
- ваш фізичний стан (я пропоную усвідомлювати та аналізувати реакції тіла).

Ви несете відповідальність, як клієнт переді мною за:

- отримання психологічної допомоги в атмосфері поваги;
- достовірність інформації, що мені надається;
- отримання психологічної допомоги в здоровому глузді та твердій пам'яті: будь-який ступінь алкогольного чи наркотичного сп'яніння є підставою для завершення сесії;
- інформування про паралельну роботу з іншими психологами або фахівцями іншого профілю (психіатр, невролог тощо) та прийом препаратів, що впливають на психіку;
- дотримання тимчасових рамок сесії та графіка роботи, раннє планування скасування або перенесення сесії (тільки у разі об'єктивної необхідності).

Ви несете відповідальність ПЕРЕД САМИМ СЕБОЮ за:

- конструктивне використання (або ні) часу сесії;
- готовність (чи ні) відкриватися переді мною;
- почуття та емоції, які ви відчуваєте у процесі сесії та після неї;
- готовність (чи ні) переживати дискомфорт, пов'язаний із необхідністю

змін;
- виконання (чи ні) моїх рекомендацій;
- застосування (чи ні) у житті знань та умінь, отриманих у процесі психотерапії, а отже, за досягнення (або ні) поставлених цілей;
- використання свого енергетичного, психічного та інтелектуального потенціалу для вирішення труднощів у процесі психологічної роботи (на сесіях та між ними).

ОРГАНІЗАЦІЙНІ УМОВИ

Тривалість, частота та час проведення сесій

- аналітична сесія проводиться не рідше 1-го разу на тиждень у форматі онлайн;
- сесія триває 50 хвилин;
- початок та завершення зустрічі – це фіксований час;
- під час сесії ми з вами знаходимося наодинці;
- для повноцінної роботи камера повинна бути увімкнена;
- рекомендується знаходитись у тихому та безлюдному місці, відключити звук та сповіщення на телефоні або комп'ютері;
- відеозапис зустрічей робити неприпустимо.

❗ Дотримання частоти, регулярності та часу зустрічей має прямий взаємозв'язок з якістю роботи. Процес терапії можна порівняти з медикаментозним лікуванням: якщо ви пропускаєте таблетку, лікувальний ефект знижується.

Оплата (розмір, спосіб, умови)

- 1 сесія тривалістю 50 хвилин коштує 2000 грн, пакет з 4 консультацій - 7 200 грн., з 12 консультацій - 20 400 грн;
сесії слід оплачувати за 1-2 дні до зустрічі шляхом переказу коштів за реквізитами;

- відмова від оплати інтерпретується як відмова від подальшої співпраці;

- сума оплати переглядається мною кожні 6 місяців, але при цьому не обов'язково змінюється.

❗ Сума оплати – еквівалент ваших зусиль щодо подолання власних труднощів. Вона організує вас та мотивує на повноцінну роботу.

Запізнення та скасування

- якщо ви не виходите на зв'язок вчасно – час сесії не продовжується; якщо я не виходжу вчасно на зв'язок – час триває на період мого запізнення;

- якщо виникають обставини, що перешкоджають присутності на черговій сесії, ви повідомляєте мене про це до 21:00 до дня зустрічі;

- у разі неможливості провести сесію я також повідомляю вам про це до 21:00;

- сесія, скасована вами або пропущена без своєчасного попередження, крім екстрених випадків або серйозного захворювання, вважається проведеною та оплачується в повному обсязі;

- якщо я не вийшла на зв'язок у призначений час, крім екстрених випадків чи серйозного захворювання – наступна зустріч буде для вас безкоштовною.

Правила, що регламентують терапевтичні відносини

- у терапевтичних відносинах я користуюсь правом закритості інформації щодо своєї особистості та приватного життя;

- особисті взаємини між нами неетичні під час всього процесу взаємодії;

- спілкування поза сесій має стосуватися лише організаційних питань.

Підстави для припинення аналітичної роботи

- у разі вашої неявки на сесію без пояснень, я спробую з'ясувати, що сталося.
Дві неявки чи невчасні скасування – це привід припинити наші стосунки, якщо обговорення причин ні до чого не призвело.

- ви маєте право завершити аналітичну роботу в будь-який час на свій розсуд. Це не несе жодних негативних наслідків для вашої психіки;

- якщо ви вирішуєте припинити психологічну роботу з власної ініціативи, то зобов'язані повідомити мені про це особисто на одній із сесій;

- я маю право відмовитись від аналітичної роботи в тому випадку, коли втрачаю відповідну можливість чи компетентність та зобов'язуюсь попередити вас заздалегідь.

Результати – на що спрямовано роботу?

Ось зразковий перелік сфер, у яких можливі зміни:

- впевненість у собі та власних силах, більш повне розуміння самого себе та своїх потреб;
- розвиток таких полярних навичок, як опора на себе та здатність приймати допомогу;
- покращення якості спілкування з навколишнім світом, вміння будувати відносини, а також екологічно завершувати їх;
- загальне підвищення задоволення від життя, віра в себе;
- зникнення або значне ослаблення “симптомів”, з якими ви спочатку звернулися за допомогою.

На що сподіватися не варто:

- на те, що покращення настане миттєво;
- на те, що ви зможете змінити близьку людину або навчитеся маніпулювати, підлаштовувати оточення під себе;
- на те, що вам достатньо лише розповісти про свою проблему.

P.S. Іноді робота над собою дарує глибоке захоплення, а іноді супроводжується болем та неприємними усвідомленнями, але це найкраще, що ви можете зробити для себе, щоб проживати повноцінне, вільне та гармонійне життя.

Щиро сподіваюся на нашу плідну співпрацю та дякую вам за довіру!

Ваш особистий психолог, Тетяна!