

Без ясной цели процесс консультирования или психотерапии может бесконечно блуждать в прошлом и настоящем клиента, и при этом никаких личностных изменений не произойдет. Контракт и определенная цель терапии будут влиять на длительность и качество терапии.

Контракт – договор двух и более сторон (терапевта и клиента) о совместных действиях для достижения поставленной цели. Или, как писал Э. Берн, контракт отражает «четкую двустороннюю приверженность определенному плану действий».

Процесс заключения контракта это один из основных лечебных инструментов в ТА. Поскольку, многие проблемы можно решить прямым договором, например: перестань ругаться, пить, обманывать и т.д., контракт представляет собой разумную веру клиента в себя, терапевта и способность человека достигать желаемых изменений.

Обычно, контракты включают следующие части:

1. Ожидаемые изменения (цели, суть представленных клиентом проблем и ожиданий).
2. Административная часть (оплата, место проведения, количество сессий и взаимная ответственность).
3. Временной контракт.

Количество сессий в неделю определяется объективной необходимостью и условиями, в которых работает терапевт. Обычно, это одна сессия в неделю. В зависимости от целей терапии и эмоциональных потребностей клиента количество сессий может быть увеличено от 2-х до 3-х в неделю.

По продолжительности терапия делится:

- кратковременная терапия: от 6 до 20 сессий
- средне продолжительная терапия: от 21 до 50 сессий

- долговременная терапия: свыше 50 сессий

#### 4. Взаимная ответственность сторон.

Работая в формате Трансакционного анализа (ТА), я придерживаюсь принципов, выделенных Клодом Штайнером, о том, что контракт является взаимным соглашением и разделением ответственности 50/50 между терапевтом и клиентом. По мере прохождения терапии ответственность клиента за свою жизнь и решения должна увеличиваться. В заключении он берет на себя полную ответственность за свою жизнь.

Как для клиента, так и для терапевта важно, чтобы контракт был понятным и реалистичным. Поэтому нам очень важно обсудить, каким клиент видит сам себя, когда его цель будет достигнута (как он будет мыслить, что он будет чувствовать по поводу себя и окружающего мира, как он будет себя вести). При этом нам также важно обсудить, как клиент будет узнавать о том, что мы движемся в правильном направлении. И еще мы обсуждаем, как значимые для клиента люди будут воспринимать его изменения. Для этого, я прошу клиента ответить на следующие вопросы:

1. Что я хочу в себе изменить?
2. Что я буду для этого делать?
3. Как я буду саботировать свои изменения?
4. Как другие люди узнают о моих изменениях?
5. Кто из моих близких (знакомых, включая терапевта) будут меня поддерживать в этом изменении (перечислить по именам)?

Работая с клиентами и используя контрактный метод, я считаю, что очень важно проявлять и озвучивать для клиента уважительное отношение к его чувствам. Так как в процессе терапии клиент будет встречаться со всей гаммой своих чувств, возможно, ранее скрытых от него или вытесненных. Терапевту необходимо сообщить клиенту о том, что не все переживания нас ранят и не все слезы нас повреждают. Я учу клиентов печалиться о ценном для себя, принимая его в этой печали. И мы обязательно говорим с клиентами о том, что, только научившись печалиться, мы научимся по-настоящему радоваться. Вместе с этими, поддерживая клиента, приглашая его к проживанию собственных чувств, мы не забываем говорить о том, что он несет ответственность только за свои слова и поступки, а не за мысли и чувства. Слова и поступки это то, что

## ТА как контрактный метод

Автор: Ольга Кривова

---

он реально может контролировать. Поэтому в психотерапии, клиент учится уважать и принимать себя, видя, как терапевт уважает, принимает и разделяет его чувства.

*Об авторе:*

*Ольга Кривова,  
психолог, ТА – терапевт,  
семейный консультант  
тел: 8 (967) 021 79 76*

*Источник:*

[\*\*Персональный сайт Ольги Кривовой\*\*](#)