

ПРАВИЛА РАБОТЫ · ДОГОВОРЕННОСТИ

---

# ВАЛЕРИЙ КАРАСАЕВ

Психолог · Гештальт-терапевт · Executive коуч

---

*Этот документ описывает основные договорённости,  
на которых строится наша работа.*

*Пожалуйста, прочитайте его. Если есть вопросы - обсудим на сессии.*

Практика с 2014 года

## 01 ФОРМАТ СЕССИЙ

---

- Длительность сессии - 55 минут.
- Сессии проходят онлайн или очно, в Москве (м. Краснопресненская).
- Рабочие дни: понедельник - четверг, с 11:00 до 21:00 (МСК).

## 02 СТОИМОСТЬ И ОПЛАТА

---

- Стоимость индивидуальной сессии: 5 000 руб. или 60 €.
- Оплата - в день сессии, до или сразу после.
- Способы оплаты: перевод на карту (РФ / ЕС), IBAN, PayPal, наличные.
- Стоимость пересматривается раз в год. Я предупрежу заранее.

*Я не отправляю напоминания об оплате - это ваша зона ответственности.  
Оплатить сессию в день встречи - часть нашей договорённости.*

## 03 ЧАСТОТА И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТЕРАПИИ

---

Вы можете обратиться ко мне для разовой консультации, краткосрочной или длительной работы - с частотой, которая вам подходит. Я дам свои рекомендации, но уважаю ваши предпочтения.

**Длительность** зависит от вашего запроса. Мы обсудим это вместе и будем регулярно сверяться.

- Для краткосрочной работы я рекомендую блоки по 5 или 10 сессий.
- Если вы переживаете острый кризис - иногда достаточно 10-20 сессий.
- Если задача - глубокая работа с паттернами, отношениями, способом быть в мире - это может занять от полугода до нескольких лет.

**Частота встреч** - вот несколько общих комментариев на эту тему:

- Для большинства ситуаций хорошо начинать работу с 1 встречи в неделю.
- В редких случаях (много материала, высокая тревога) - уместно 2 сессии в неделю.
- При завершении терапии, поддержке или коучинге - можно работать раз в 2 недели.

## 04 ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

---

Первая сессия - это знакомство. Мы разберёмся в вашем запросе, познакомимся, я расскажу о формате, и вы решите, хотите ли продолжать. Никаких обязательств, кроме оплаты одной сессии.

Новых клиентов я прошу заполнить краткую форму с базовой информацией. В ней контакты и общие вопросы о психическом состоянии. Если вы её ещё не получили - напишите мне.

## 05 КАЛЕНДАРЬ И НАПОМИНАНИЯ

---

Я не отправляю отдельных напоминаний о встречах. При этом расписание своих встреч я веду в Google календаре и могу из него отправить вам приглашение на сессию. Вы можете его принять и настроить удобное напоминание. В приглашении обычно есть ссылка на видео-встречу или адрес (в зависимости от формата работы). Чтобы прислать приглашение мне нужна ваша почта.

## 06 ОТМЕНА И ПЕРЕНОС

---

- Об отмене сессии необходимо предупредить за 24 часа. Если предупреждаете позже и нам не удаётся найти другое время, устраивающее обе стороны, - сессия оплачивается полностью.
- Если вы не пришли без предупреждения - сессия оплачивается.
- Переносы допустимы в разумных пределах.
- Если задерживаетесь вы - сессия сокращается. Если задерживаюсь я - сессия по возможности продлевается.

## 07 КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

---

Всё, что происходит на сессии, конфиденциально. Есть два исключения:

- **Супервизия.** Я обсуждаю работу со своим супервизором - это стандартная практика, помогающая мне лучше работать с вами. Ваше имя и идентифицирующие данные не раскрываются.
- **Угроза жизни.** Если я сочту вероятным, что вы можете нанести вред себе или другому, я оставляю за собой право нарушить конфиденциальность, но только в крайних обстоятельствах и предупредив вас. При необходимости я могу порекомендовать психиатра.

## 08 МЕЖДУ СЕССИЯМИ

---

- Мы встречаемся в установленное время. Если нужна экстренная дополнительная сессия - напишите, это возможно и зависит от моего расписания.
- Я не провожу терапию в переписке и не участвую в длительных обсуждениях в чатах. Но задать организационный вопрос или поделиться новостью - вы всегда можете.

## 10 ЗАВЕРШЕНИЕ ТЕРАПИИ

---

Если мы работаем дольше двух месяцев, я рекомендую предупреждать об окончании хотя бы за две или три недели - чтобы мы могли попрощаться и завершить работу хорошо.

*Часто желание не прийти, заболеть или исчезнуть без предупреждения - часть вашего материала и форма сопротивления. Если у вас возникает такое желание - постарайтесь поговорить об этом на сессии даже если очень не хочется - это приводит к открытиям.*

## 11 С КЕМ Я РАБОТАЮ

---

- Взрослые клиенты от 18 лет. Я не работаю с детьми и подростками.
- Формат - индивидуальная или групповая терапия. С парами работаю по запросу.
- Не работаю с химическими зависимостями и тяжёлыми психиатрическими диагнозами.
- Языки: русский, английский.

## 12 ЧТО НУЖНО ДЛЯ РАБОТЫ ОНЛАЙН

---

Для полноценной работы важно обеспечить условия. Я прошу вас заранее убедиться, что эти условия выполняются. Их соблюдение - также часть нашей договоренности.

- **Уединенное пространство.** Вы должны быть в отдельном помещении, где вас не будут прерывать и подслушивать - без доступа близких или коллег.
- **Стабильное интернет-соединение.** Потребуется на протяжении всей сессии. При частых обрывах или низком качестве связи продуктивной работы не получится.
- **Включенная видео-камера.** Мы работаем с камерой. Это необходимое условие для полноценного контакта. Сессии без видео не проводятся.
- **Наушники (гарнитура).** Базово нужны наушники - для качества звука. Или проверенный ноутбук с хорошими динамиками и микрофоном. Важно исключить эхо и помехи.
- **Беззвучный режим.** Лучше всего - проводить сессии с ноутбука, а телефон отключить или поставить на беззвучный режим. При звонке с телефона - сессия будет прерываться.

## 13 КАК СО МНОЙ СВЯЗАТЬСЯ

---

Лучше всего - через Telegram. Если Telegram недоступен - почта или смс.

**TELEGRAM**

@vkarasaev

основной способ связи

**EMAIL**

документов

karasaev.valery@gmail.com

для переписки и

**ТЕЛЕФОН**

работает

+7 915 310-71-78

если всё остальное не

---

## 14 ГДЕ МЕНЯ ЧИТАТЬ

---

Я пишу о психологии, кризисах и переходах в нескольких местах:

**САЙТ**

karasaev.com

обо мне, подходе и специализации

**TELEGRAM**

размышления

@valera\_outloud

живые тексты, заметки,

**В 17**

b17.ru/karasaev

статьи о выгорании и кризисах

**INSTAGRAM**

@karasaev.psy

сторис и тексты