

# Что консультанты и психотерапевты подразумевают под границами?

## Информационный лист для клиента

Кэтлин Деймонд и Сара Милвард из нашей службы «Спросите Кэтлин» объясняют цель профессиональных границ в терапии и что происходит, если они нарушаются. Мы используем слово «терапия» для обозначения разговорных терапий, таких как консультирование, психотерапия и коучинг, а «терапевт» включает «консультанта» и «психотерапевта».

---

Должность терапевта — обеспечивать психологическую безопасность своих клиентов. Границы — это согласованные лимиты или правила, которые помогают обеспечить эту безопасность и защищают как клиента, так и терапевта. Они создают формальную структуру, цель и стандарты для терапии и терапевтических отношений.

Терапевты отвечают за установку, мониторинг и поддержание границ как часть своей этической практики. Цель — создать отношения, в которых вы чувствуете себя в безопасности, комфортно и можете говорить о своих переживаниях или чувствах, даже если они кажутся табуированными, пугающими или стыдными.

## Что такое границы?

Границы могут касаться практических деталей, таких как оплата и время встреч, или того, какой контакт у вас может быть между сессиями. Эти моменты могут быть обговорены в начале как часть вашего контракта на терапию.

Другие границы не обсуждаются явно, но принимаются как данность в рамках профессиональной этики терапевта — например, отсутствие сексуальных отношений с клиентом.

Некоторые границы зависят от теоретического подхода терапевта. Например, обнимать клиента может быть приемлемо в гуманистической терапии, но не в психодинамической. Гуманистические и ориентированные на личность терапевты могут делиться личным опытом, если это уместно, но психодинамические терапевты вряд ли будут «раскрываться». Желательно спрашивать потенциальных терапевтов о их методах работы, чтобы убедиться, что вы чувствуете себя комфортно с их подходом.

Границы, которые все терапевты должны соблюдать, включают:

- обеспечение постоянства, предсказуемости и безопасности сессий терапии — например, предлагая вам одно и то же время и место на регулярной основе, если не договорено иначе;
- проведение сессий в спокойной обстановке без отвлекающих факторов и с обеспечением конфиденциальности;
- ограничение контакта между вами до заранее оговоренных встреч, насколько это возможно;
- избегание множественных отношений — например, вы не должны быть одновременно студентом и учителем или подопечным и наставником в то же время, когда являетесь клиентом и терапевтом;
- надлежащее и этическое управление любым физическим влечением между вами;
- сохранение беспристрастности вместо того, чтобы судить вас или навязывать свои ценности;
- избегание дарения, получения или обмена подарками во время терапевтических отношений;
- управление окончанием терапии должным образом и обеспечение соблюдения формальных границ во время любых перерывов в терапии и после ее окончания.

### Признаки того, что границы соблюдаются должным образом:

- терапевт серьезно относится к профессиональным границам, если он делает четкие профессиональные договоренности по поводу оплаты и встреч;
- охотно предоставляет информацию о своем обучении и опыте;
- сосредотачивается на вас и ваших проблемах;
- демонстрирует, что будет соблюдать вашу конфиденциальность должным образом;
- показывает, как можно безопасно обсуждать и понимать чувства, а не действовать под их влиянием;
- поддерживает и поощряет вашу самоуверенность и автономию;
- относится к вам с уважением, заботой и достоинством.

### Границы и конфиденциальность

Независимо от того, обращаетесь ли вы к частному практикующему или получаете терапию через Национальную службу здравоохранения, образование или ваше рабочее место, вы имеете право знать границы конфиденциальности. Они должны быть четко объяснены в начале терапии и обсуждены всякий раз, когда вы хотите получить разъяснения.

Только в нескольких случаях терапевт может нуждаться в передаче информации о вас — и только другому профессионалу, который имеет законное основание для получения информации. Это включает случаи, когда:

- это требует закон;
- вы или кто-то другой находитесь в опасности;
- терапевт обсуждает свою работу с терапевтическими супервизорами, что обычно является рутинной договоренной практикой;

- терапевт направляет вас к другому профессионалу за помощью;
- терапевт делится базовой медицинской информацией с другим медицинским работником, участвующим в вашем лечении.

Обычно терапевт будет искать ваше согласие на передачу любой информации и предпримет действия без вашего согласия только в случае, если почувствует, что вы или кто-то другой находитесь в опасности.

Многие организации имеют конкретные руководящие принципы о конфиденциальности для терапевтов, работающих с детьми или уязвимыми взрослыми. Это обязанность терапевта знать о таких организационных политиках и информировать вас о них.

## Пересечение границ

Границы всегда должны служить интересам клиента, но не всегда ясно, что это за интересы.

Например, если вы приходите на сеанс на 15 минут позже в расстроенных чувствах, должен ли ваш терапевт продлить сеанс или закончить в обычное время? Продление сеанса подрывает постоянный и предсказуемый характер терапии, но недостаток гибкости кажется безразличным. Терапевт также должен уравнивать потребности — например, у него может быть другой клиент, ожидающий начала сеанса. Слишком большая гибкость может привести к путанице, в то время как слишком мало может заставить их казаться бесполезными и холодными.

## Если терапевт намеренно пересекает границу, это должно основываться на:

- ваших потребностях;
- их профессиональном суждении о том, уместно ли это в контексте вашей терапии;
- уверенности в том, что они могли бы оправдать свое решение перед профессиональными коллегами, если бы их оспорили;
- предвидении вероятного эффекта пересечения границ и их намерения сделать это на вас.

Иногда терапевты могут ненамеренно игнорировать или пересекать границу. Если вам что-то некомфортно во время сеанса, важно поговорить об этом с вашим терапевтом.

Например, если ваш терапевт делает негативные комментарии о том, куда вы собираетесь в отпуск, вы должны иметь возможность сказать им, как вы к этому относитесь. Если они признают свою ошибку, это может быть некомфортно, но не обязательно вредно.

## Признаки того, что границы не соблюдаются должным образом

Может показаться, что границы находятся под угрозой, если ваш терапевт: ищет похвалу, утешение или постоянно хочет, чтобы вы выражали благодарность за их работу;

- постепенно отходит от своей обычной практики или отклоняется от изначально согласованного с вами контракта;
- сосредотачивается на своих собственных потребностях, а не на ваших — например, говорит о себе или неожиданно заканчивает сеансы раньше времени;
- рассказывает вам о своих проблемах и ожидает, что вы будете за них «заботиться»;
- предполагает, что они единственный специалист или человек, который может удовлетворить ваши потребности;
- предлагает дополнительные сеансы, не согласованные в начале, без клинического обоснования;
- неискренен или льстит вам;
- кажется, судит или обвиняет вас;
- флиртует с вами - никакой терапевт никогда не должен делать сексуальные домогательства к вам;
- принимает вашу сторону, независимо от ситуации, или спорит с вами;
- дает вам в долг или берет в долг у вас;
- продолжает работать с вами, несмотря на любые проблемы, которые кажутся за пределами их компетенции или опыта;
- кажется скрытным или тайным;
- предполагает, что у вас особые отношения, что может казаться захватывающим или лестным, но подразумевает что-то тайное или непрофессиональное;
- заставляет вас чувствовать себя беспокойно, напряженно или небезопасно;
- часто позволяет сеансам превышать оговоренное время.

Иногда терапевт может пересечь границу, не вызвав серьезной проблемы, но это не должно игнорироваться. Если ваш терапевт не поднимает вопрос, вам следует это сделать, если можете.

Если вас беспокоит или смущает нарушение границ, или если есть частые или серьезные проблемы, которые заставляют вас чувствовать себя некомфортно, вы можете не чувствовать себя способными обсудить это с вашим терапевтом. Если возможно, поговорите о своих опасениях с доверенным другом или другим терапевтом. Они должны помочь вам прояснить, действует ли ваш терапевт непрофессионально. Если ваш терапевт является членом профессионального органа, такого как БАСР, который имеет этическую рамку или кодекс поведения, вы можете связаться с организацией, чтобы обсудить вопрос.

Вам не обязательно давать свое имя или рассказывать, о чем вы говорили на терапии, если не хотите.

Иногда нарушение границ может быть не только поводом для жалобы, но и юридическим вопросом. Например, сексуальные домогательства терапевта к клиенту могут быть уголовным преступлением.

## BACP's Ask Kathleen service

Our Ask Kathleen service provides help, guidance and information on what to do if you have any concerns about your therapy or your therapist.

Anything you say is confidential and you can speak with us anonymously if you prefer.

We're available from Monday to Thursday 9.30am to 4pm. Calls are limited to a maximum of 30 minutes.

At other times or, if you have difficulty accessing the service by telephone, please leave us a voicemail or email us and we'll get back to you as soon as we can.

You can contact us by:

- telephone 07811 762114 or 07811 762256
- email [ask@bacp.co.uk](mailto:ask@bacp.co.uk)
- [www.bacp.co.uk/about-therapy/ask-kathleen](http://www.bacp.co.uk/about-therapy/ask-kathleen)

What do counsellors and psychotherapists mean by boundaries - Client information sheet  
v1 21.4.2020