

Jednostka 7: Umiejętności wymagane do kontraktowania związków

Spis treści

- Wstęp
 - Ogólne standardy kontraktowania
-

Wstęp

Oprócz interwencji poznawczych terapeuci par dążą do tego, aby partnerzy wprowadzali **konkretne zmiany behawioralne** w swoim związku.

W tej jednostce omówimy techniki kontraktowania stosowane w **behawioralnej terapii par (BCT)** — podejściu, które łączy pracę nad myśleniem z pracą nad zachowaniem, aby poprawić jakość relacji.

Wprowadzenie

Współczesna terapia par coraz częściej łączy **zmiany poznawcze** (myśli, przekonania, interpretacje) ze **zmianami behawioralnymi** (konkretne działania i reakcje).

Behawioralna terapia par (BCT), rozwinięta m.in. przez Jacobsena i Margolin, opiera się na założeniu, że satysfakcja w związku zależy od **bilansu korzyści i kosztów**, których partnerzy doświadczają.

Im więcej pozytywnych interakcji w relacji — w porównaniu z negatywnymi — tym większa satysfakcja partnerów.

Dlatego BCT koncentruje się na:

- zwiększaniu pozytywnych zachowań,
- redukowaniu zachowań przymusowych i karzących,
- poprawie komunikacji,
- oraz kontraktowaniu, czyli ustalaniu jasnych zasad współpracy.

Czym jest kontraktowanie w terapii par?

Kontraktowanie polega na tworzeniu **jasnych, konkretnych i wspólnie uzgodnionych zasad**, które mają poprawić funkcjonowanie związku.

Taki kontrakt:

- jest zazwyczaj spisany,
- dotyczy konkretnych zachowań,
- określa, czego partnerzy od siebie oczekują,
- pomaga wprowadzać zmiany w sposób uporządkowany i sprawiedliwy.

Kontrakt nie jest narzędziem kontroli — to **wspólna umowa**, która ma zwiększyć liczbę pozytywnych wymian i zmniejszyć liczbę negatywnych.

Dlaczego kontraktowanie działa?

Podstawą kontraktowania jest założenie, że **zmiana zachowania prowadzi do zmiany emocjonalnej i psychologicznej**.

Zachowania, uczucia i myśli są ze sobą powiązane — dlatego nawet niewielkie zmiany w codziennych działaniach mogą poprawić atmosferę w relacji.

Kontraktowanie:

- zwiększa liczbę pozytywnych interakcji,
 - zmniejsza liczbę zachowań raniących lub przymusowych,
 - wzmacnia poczucie sprawiedliwości,
 - redukuje konflikty o władzę,
 - pomaga partnerom skupić się na rozwiązaniach, a nie na winie.
-

Dlaczego pary potrzebują kontraktów?

Wiele par trafia na terapię, ponieważ utknęło w **negatywnych cyklach zachowań**.

Każdy partner próbuje zaspokoić swoje potrzeby, ale robi to w sposób, który nieświadomie rani drugą stronę.

W efekcie:

- partnerzy czują się niezrozumiani,
- reagują obronnie lub agresywnie,
- narasta frustracja,
- pojawia się konflikt o władzę — kto „ma rację”, kto „wygrywa”.

Kontraktowanie pomaga przerwać ten cykl.

Zamiast walczyć o dominację, partnerzy zaczynają **współpracować**, bo oboje mają wpływ na ustalenia i oboje są za nie odpowiedzialni.

Jak kontraktowanie zmienia dynamikę związku?

Kontrakt:

- odciąga uwagę od oskarżeń,
- kieruje energią na wspólne rozwiązania,
- buduje poczucie równości,
- zmniejsza napięcie i walkę o kontrolę,
- ułatwia wdrażanie pozytywnych zmian.

W trudnych momentach kontrakt działa jak mapa — przypomina partnerom, na co się umówili i jakie zachowania pomagają im budować lepszą relację.

To nie narzędzie do straszenia, lecz **motywacja do sukcesu**.

Dlaczego kontrakty są tak skuteczne?

Badania pokazują, że systemy oparte na kontraktach:

- zwiększają elastyczność zachowań,
- pomagają parom radzić sobie w kryzysach,
- wzmacniają poczucie bezpieczeństwa,
- ułatwiają utrzymanie zmian w dłuższej perspektywie.

Kontrakt nie rozwiązuje wszystkich problemów, ale tworzy **strukturę**, która wspiera rozwój i chroni związek przed powrotem do destrukcyjnych wzorców.

Ogólne standardy zawierania umów w związkach

1. Wdrażanie dokumentu pisemnego

Słowo „umowa” oznacza **pisemne porozumienie** — i dokładnie tak samo powinno wyglądać kontraktowanie w związku. Spisanie ustaleń ma kilka ważnych zalet:

- **Ważne sprawy zapisujemy na piśmie.** Tak samo jak dokumenty prawne, plany czy zobowiązania.
- **Trwałość.** Do dokumentu można wrócić w każdej chwili — trudniej o nim zapomnieć lub go zniekształcić.
- **Przypomnienie o zobowiązaniu.** Para może korzystać z umowy jako punktu odniesienia, gdy pojawiają się trudności.
- **Precyzja.** Zapisy powinny być krótkie, konkretne i opisane w języku zachowań.
- **Elastyczność.** Umowa nie jest „raz na zawsze”. Może być rozwijana, renegocjowana i dostosowywana do zmian w relacji.

Pisemna forma nie ma na celu formalizowania związku, lecz **wzmacnianie jasności i poczucia bezpieczeństwa**.

2. Bądź sprawiedliwy i praktyczny

Ustalenia zawarte w umowie muszą być:

- sprawiedliwe,
- realistyczne,
- możliwe do wykonania przez obie strony.

Jeśli jedna osoba poczuje, że umowa jest nierówna lub narzucona, pojawi się frustracja, opór i poczucie niesprawiedliwości.

Kontrakt ma budować **równość, wzajemność i poczucie partnerstwa**, a nie wzmacniać podziały.

3. Bądź pozytywny i tolerancyjny

Umowa powinna być napisana **językiem pozytywnym**, czyli opisywać to, co partnerzy *chcą robić*, a nie to, czego mają unikać.

- Unikamy kar, zakazów i zapisów przymusowych.
- Skupiamy się na zachowaniach, które budują bliskość, a nie na tych, które mają „naprawić” partnera.
- Pozytywne sformułowania wzmacniają motywację i poczucie współpracy.

Przykład:

Zamiast: „Nie krzycz na mnie”,

lepiej: „Kiedy jestem zdenerwowany, proszę, mów do mnie spokojnym tonem”.

4. Bądź kompleksowy

Wiele par tworzy umowy dotyczące tylko jednego zachowania — i to często prowadzi do porażki.

Związek jest **złożony i dynamiczny**, dlatego warto uwzględnić kilka obszarów, np.:

- komunikację,
- czas wspólny,
- obowiązki domowe,
- wsparcie emocjonalne,
- granice,
- sposoby reagowania w stresie.

Jeśli umowa dotyczy tylko jednego elementu, a para nie wywiąże się z niego, może uznać, że „cała umowa nie działa”.

Kompleksowość zwiększa szanse na sukces i lepiej odzwierciedla rzeczywistość relacji.

5. Rozmowa o problemach z wdrożeniem

Po stworzeniu umowy terapeuta powinien pomóc parze:

- przewidzieć trudności,
- nazwać potencjalne przeszkody,
- omówić sytuacje, w których realizacja umowy może być trudna,
- zaplanować strategie radzenia sobie.

Podczas sesji para ponownie czyta umowę i zastanawia się, **co może pójść nie tak** oraz jak temu zapobiec.

To etap, który często decyduje o powodzeniu całego procesu.

6. Obserwacja postępów

To element często pomijany, a niezwykle ważny.

- Partnerzy powinni regularnie sprawdzać, jak idzie realizacja umowy.
- Warto zauważać nawet drobne zmiany — wiele par mówi, że „coś się poprawia”, ale nie widzą tego wyraźnie.
- Obserwacja postępów wzmacnia motywację i pomaga utrzymać pozytywne zachowania.

Można to robić poprzez:

- krótkie podsumowania tygodnia,
 - rozmowy o tym, co się udało,
 - wspólne świętowanie małych sukcesów.
-

Czy wiesz, że...

Według Stewarta (2006) dobrze skonstruowany kontrakt powinien być **mierzalny za pomocą jednego z pięciu zmysłów**:

dotyku, wzroku, słuchu, smaku lub węchu.

Oznacza to, że zapis powinien być tak konkretny, aby można było **zauważyć, usłyszeć** lub **doświadczyć** jego realizacji w praktyce.

Kontrakt mierzalny za pomocą pięciu zmysłów – rozwinięcie i przykłady

Według Stewarta (2006) dobrze skonstruowany kontrakt powinien być **mierzalny za pomocą jednego z pięciu zmysłów**: dotyku, wzroku, słuchu, smaku lub węchu.

Oznacza to, że zapis musi być **konkretny, obserwowalny i możliwy do sprawdzenia w praktyce**, a nie oparty na ogólnikach typu „postaram się bardziej” czy „będę miłszy”.

Dzięki temu partnerzy wiedzą dokładnie:

- **co mają robić,**
- **jak to rozpoznać,**
- **kiedy uznać, że cel został osiągnięty.**

Poniżej znajdziesz rozwinięcie każdego z pięciu zmysłów wraz z przykładami.

1. Wzrok – coś, co można zobaczyć

To najczęściej używany zmysł w kontraktach.

Zachowanie powinno być widoczne gołym okiem.

Przykłady:

- „Codziennie rano po śniadaniu odkładam naczynia do zmywarki.”
→ Partner *widzi* pusty blat.
 - „Raz w tygodniu przygotowuję listę zakupów i zostawiam ją na lodówce.”
→ Lista jest *widoczna*.
 - „Kiedy wracam do domu, przytulam partnera na powitanie.”
→ Gest jest *widoczny* i *czytelny*.
 - „W każdy piątek o 19:00 mamy wspólny wieczór bez telefonów.”
→ Telefony *leżą odłożone*, a partnerzy *siedzą razem*.
-

2. Słuch – coś, co można usłyszeć

Dotyczy komunikacji, tonu głosu, słów wsparcia lub sposobu reagowania.

Przykłady:

- „Kiedy jestem zdenerwowany, mówię: ‘Potrzebuję chwili przerwy’, zamiast podnosić głos.”
→ Partner *słyszy* spokojną komunikację.
- „Raz dziennie mówię partnerowi jedną rzecz, którą w nim doceniam.”
→ Słowa wdzięczności są *słyszalne*.
- „W trakcie rozmowy nie przerywam i pozwalam partnerowi dokończyć zdanie.”
→ Brak przerywania jest *słyszalny* jako cisza i uważność.

- „W sytuacji konfliktowej nie używam sarkazmu ani obraźliwych słów.”
→ Partner *nie słyszy* raniących komunikatów.
-

3. Dotyk – coś, co można poczuć fizycznie

Dotyczy gestów bliskości, kontaktu fizycznego, ale też działań praktycznych.

Przykłady:

- „Codziennie wieczorem przytulamy się przez 30 sekund przed snem.”
→ Partner *czuje* dotyk.
 - „Raz w tygodniu masuję partnerowi ramiona przez 10 minut.”
→ Dotyk jest *bezpośrednio odczuwalny*.
 - „Kiedy partner wraca z pracy, podaję mu kubek herbaty.”
→ Ciepło kubka jest *odczuwalne*.
 - „Wspólnie sprzątam kuchnię, dzieląc się zadaniami.”
→ Dotyk przedmiotów, ruch, działanie są *fizycznie odczuwalne*.
-

4. Smak – coś, co można posmakować

Rzadziej używany, ale bardzo przydatny w kontraktach dotyczących wspólnego czasu, dbania o dom czy rytuałów.

Przykłady:

- „Raz w tygodniu przygotowuję partnerowi jego ulubione danie.”
→ Smak potrawy jest *doświadczalny*.
 - „W każdą niedzielę pijemy razem kawę lub herbatę przy stole.”
→ Smak napoju jest *odczuwalny*.
 - „Raz w miesiącu idziemy na wspólną kolację poza domem.”
→ Smak posiłku jest częścią *doświadczenia*.
-

5. Węch – coś, co można poczuć zapachem

Ten zmysł może wydawać się nietypowy, ale świetnie sprawdza się w kontraktach dotyczących atmosfery domowej, dbania o przestrzeń i rytuałów.

Przykłady:

- „W każdy piątek zapalam świecę zapachową podczas naszego wspólnego wieczoru.”
→ Zapach jest *wyczuwalny*.
- „Po gotowaniu zawsze wietrzę kuchnię przez 10 minut.”
→ Brak zapachu smażenia jest *odczuwalny*.
- „Raz w tygodniu zmieniam pościel.”
→ Świeży zapach pościeli jest *wyczuwalny*.
- „Podczas relaksu włączamy olejek eteryczny w dyfuzorze.”
→ Zapach jest częścią rytuału.

Dlaczego to takie ważne?

Kontrakt mierzalny za pomocą zmysłów:

- eliminuje niejasności,
- zmniejsza ryzyko nieporozumień,
- ułatwia monitorowanie postępów,
- wzmacnia poczucie sprawiedliwości,
- pomaga partnerom widzieć realne zmiany,
- buduje motywację i poczucie sukcesu.

Zamiast ogólników typu „będę bardziej się starać”, partnerzy mają **konkretne, obserwowalne działania**, które można zauważyć, usłyszeć lub poczuć.

50 przykładów zachowań do umowy partnerskiej

A. Komunikacja (10 przykładów)

1. Raz dziennie mówię partnerowi jedną rzecz, którą w nim doceniam.
 2. W trakcie rozmowy nie przerywam i pozwalam partnerowi dokończyć zdanie.
 3. W sytuacji konfliktowej mówię: „Potrzebuję chwili przerwy”, zamiast podnosić głos.
 4. Raz w tygodniu prowadzimy 20-minutową rozmowę o tym, jak się czujemy w związku.
 5. Używam spokojnego tonu głosu, nawet gdy jestem zdenerwowany.
 6. Raz dziennie pytam partnera: „Jak mogę ci dziś pomóc?”.
 7. Wysyłam partnerowi jedną pozytywną wiadomość w ciągu dnia.
 8. Nie używam sarkazmu ani obraźliwych słów podczas rozmowy.
 9. Raz w tygodniu omawiamy wspólne plany na najbliższe dni.
 10. Kiedy partner mówi, odkładam telefon i patrzę na niego.
-

B. Bliskość i czułość (10 przykładów)

11. Codziennie rano przytulam partnera na powitanie.
 12. Przed snem przytulamy się przez minimum 30 sekund.
 13. Raz w tygodniu organizuję dla nas wspólny relaks (film, kąpiel, spacer).
 14. Raz dziennie dotykam partnera w czuły sposób (np. pogłaskanie, trzymanie za rękę).
 15. Raz w tygodniu przygotowuję partnerowi ulubiony napój.
 16. Raz w miesiącu organizuję dla nas randkę.
 17. Raz dziennie mówię partnerowi coś miłego.
 18. Raz w tygodniu robię partnerowi masaż ramion przez 10 minut.
 19. Wspólnie jemy jeden posiłek dziennie bez telefonów.
 20. Raz w tygodniu spędzamy godzinę na wspólnej aktywności (gra, spacer, gotowanie).
-

C. Obowiązki domowe (10 przykładów)

21. Codziennie po kolacji sprzątam kuchnię.
22. W poniedziałki i czwartki wynoszę śmieci.
23. Raz w tygodniu odkurzam całe mieszkanie.
24. Raz w tygodniu zmieniam pościel.
25. W każdą sobotę robię pranie.
26. Raz w tygodniu przygotowuję listę zakupów i wieszam ją na lodówce.
27. Po gotowaniu zawsze wietrzę kuchnię przez 10 minut.
28. Raz w tygodniu myję łazienkę.
29. Codziennie odkładam ubrania na miejsce zamiast zostawiać je na podłodze.
30. Raz w tygodniu robię większe zakupy spożywcze.

D. Wsparcie emocjonalne (10 przykładów)

31. Raz dziennie pytam partnera: „Jak się czujesz?”.
32. Kiedy partner mówi o swoich emocjach, nie oceniam — tylko słucham.
33. Raz w tygodniu pytam partnera, czego ode mnie potrzebuje.
34. W trudnej sytuacji mówię: „Jestem przy tobie”.
35. Raz w tygodniu robię coś, co odciąża partnera (np. przejmuję jego obowiązek).
36. Kiedy partner jest zestresowany, proponuję wspólny spacer.
37. Raz w tygodniu pytam partnera o jego cele i wspieram go w nich.
38. W sytuacji konfliktowej nie wychodzę z pokoju bez poinformowania partnera.
39. Raz dziennie mówię partnerowi, że go kocham lub że jest dla mnie ważny.
40. Raz w tygodniu wspólnie planujemy coś przyjemnego.

E. Wspólny czas i rytuały (10 przykładów)

41. W każdy piątek o 19:00 mamy wieczór bez telefonów.
42. Raz w tygodniu idziemy na spacer minimum 30 minut.
43. W każdą niedzielę pijemy razem kawę lub herbatę przy stole.
44. Raz w miesiącu robimy wspólne zdjęcie jako pamiątkę.
45. Raz w tygodniu gotujemy razem jeden posiłek.
46. Raz w miesiącu robimy „dzień bez obowiązków” i spędzamy go razem.
47. Raz w tygodniu gramy w grę planszową lub karcianą.
48. Raz w miesiącu robimy wspólne porządki w jednym wybranym miejscu (szafa, kuchnia).
49. Raz w tygodniu robimy „wieczór wdzięczności” — każdy mówi 3 rzeczy, za które dziękuje drugiej osobie.
50. Raz w tygodniu planujemy wspólny cel na kolejny tydzień.

KONTRAKT PARTNERSKI – WZÓR

1. Dane partnerów

Partner A: _____

Partner B: _____

Data zawarcia umowy: ____ / ____ / _____

2. Cel kontraktu

Celem niniejszego kontraktu jest wzmocnienie relacji poprzez jasne, konkretne i pozytywne ustalenia dotyczące zachowań, które oboje partnerzy zobowiązują się realizować. Kontrakt ma wspierać wzajemny szacunek, bliskość, współpracę i poczucie bezpieczeństwa.

3. Ustalenia partnerów

Poniżej znajdują się konkretne zachowania, które partnerzy zobowiązują się wykonywać. Każdy zapis powinien być **mierzalny, realistyczny i obserwowalny**.

A. Zachowania Partnera A

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(Przykłady: „Codziennie rano przytulam Partnera B”, „Raz w tygodniu przygotowuję wspólną kolację”, „W trakcie rozmowy nie przerywam i pozwalam Partnerowi B dokończyć zdanie”.)

B. Zachowania Partnera B

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(Przykłady: „Raz dziennie mówię Partnerowi A jedną rzecz, którą w nim doceniam”, „W każdy piątek o 19:00 odkładam telefon na czas wspólnego wieczoru”, „Raz w tygodniu przejmuję jeden obowiązek Partnera A”.)

4. Zasady wspólne

Partnerzy ustalają, że:

- Kontrakt jest tworzony w duchu współpracy, a nie kontroli.
- Zapisane zachowania mają charakter pozytywny i wspierający.
- Partnerzy zobowiązują się do życzliwości, cierpliwości i wzajemnego szacunku.
- W przypadku trudności partnerzy komunikują je spokojnie i otwarcie.

5. Monitorowanie postępów

Partnerzy zobowiązują się do:

- krótkiego omówienia postępów **raz w tygodniu**,
- zauważania i doceniania wysiłków drugiej osoby,
- zgłaszania trudności bez obwiniania.

Dzień tygodnia przeznaczony na omówienie postępów: _____

6. Renegocjacja kontraktu

Kontrakt może być zmieniony, rozszerzony lub uproszczony po wspólnej rozmowie.

Data kolejnej renegocjacji: ____ / ____ / ____
(Zalecane: co 4–8 tygodni.)

7. Podpisy partnerów

Podpisując niniejszy kontrakt, partnerzy potwierdzają, że:

- rozumieją wszystkie zapisy,

- zgadzają się na ich realizację,
 - zobowiązują się do współpracy i wzajemnego wsparcia.
-

Partner A:

Podpis: _____

Data: ____ / ____ / ____

Partner B:

Podpis: _____

Data: ____ / ____ / ____

8. Podpis terapeuty (opcjonalnie)

Terapeuta prowadzący: _____

Podpis: _____

Data: ____ / ____ / ____
