

KONTRAKTY W RELACJI

Analiza Transakcyjna przykładu dużą wagę do kontraktów. Od ich jakości zależy jakość relacji, także tej romantycznej. Zdaniem Stephena Karpmana, autora koncepcji Trójkąta Dramatycznego, **podwaliny szczęśliwego i trwałego związku związane są z pięcioma typami kontraktów**, zawieranymi przez partnerów.

Kontrakt kojarzy się nam zwykle z wielostronicową umową z ogromem załączników. Uspokajam od razu: nie, nie chodzi o to, aby takowe spisywać z partnerem / partnerką 😊

Kontrakt w ujęciu Analizy Transakcyjnej to jasno określone wzajemne zobowiązanie do określonego typu działania. Jego istotą jest ujawnienie wszystkich istotnych założeń, przez **wyciągnięcie na powierzchnię, nazwanie i omówienie oczekiwań, także tych niejawnych.** Sprowadza się to do szczerzej rozmowy o wzajemnych potrzebach, oczekiwaniach i zobowiązaniach. Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić, prawda?

Może pomyślisz: „*Acha, czyli wystarczy porozmawiać z drugą stroną? Ok, robię to, także nie ma sensu czytać dalej.*” Zerknij jednak, czy Wasze ustalenia we wskazanych obszarach rzeczywiście są tak jawne i dookreślone, jak sądzisz:

KONTRAKT NA UTRZYMANIE STRUKTURY

Ma miejsce, gdy **partnerzy zgadzają się co do tego, że zadbają o strukturę i stabilność ich relacji.** Nie będą grozić sobie odejściem lub nie wprost sugerować takie rozwiązanie, łamać przyjętych wspólnie ustaleń, czy też norm. Nie chodzi o to, że zmiana ustaleń nie jest możliwa, ale o to, w jaki sposób przebiega.

Jak w Twoim związku wygląda utrzymywanie struktury?

Czy w Twojej relacji oboje macie jasność co do tego, że się nie porzucicie, czy też może mówicie sobie czasem „*no nie wiem czy to ma sens, skoro tak się zachowujesz*” (groźba porzucenia)? Czy jasno powiedzieliście sobie, że rozmawiacie wprost o istotnych zmianach i tak rzeczywiście się dzieje? A może któreś z Was podejmuje ważne decyzje samodzielnie i stawia drugą stronę przed faktem dokonanym?

Gdy brakuje kontraktu na utrzymanie struktury, partnerzy (lub jedna ze stron) bez porozumienia podejmują działania, które mają wpływ na związek. Przykładowo partner / partnerka, bez omówienia sprawy z drugą stroną, podejmuje jakieś większe zobowiązanie (wyjeżdżam w podróż / kupuję dom / rzucam pracę i szukam innej). Towarzyszą temu często sformułowania typu: „*Mogę podejmować decyzje, jakie chcę. Nie muszę Ci się tłumaczyć.*” Złamaniem tego kontraktu jest także zmiana standardów, które dotychczas obowiązywały w relacji, np. jedna ze stron przestaje dbać o higienę lub wygląd, mimo że dotychczas to robiła albo zaczyna odnosić się do partnera / partnerki wulgarnie lub kpiąco.

Nie chodzi tu o to, aby o każdej najdrobniejszej sprawie debatować razem przez długie godziny. Raczej o **wzajemną decyzję o tym, że kluczowe kwestie omawiamy ze sobą otwarcie i uwzględniamy swoje zdania. W ten sposób obie strony czują się bezpieczne w relacji, a związek jest stabilny.** Jak widzisz, kluczowe jest tu nazwanie wprost swoich oczekiwań względem związku i bieżąca rozmowa o nich. Szczególnie, gdy któraś ze stron potrzebuje zmiany w jakimś aspekcie przekładającym się na związek.

Kontrakt ten dotyczy porozumienia ze stanów Ja Rodzic Normatywny partnerów. **Jest to umowa obejmująca zasady, reguły i bezpieczeństwo związku.**

KONTRAKT NA OCHRONĘ

Ma miejsce, gdy partnerzy są zdecydowani wspierać się wzajemnie, a także oszczędzać sobie niepotrzebnych zmartwień. Obejmuje to także dawanie sobie jasnych informacji o sytuacji, tak aby nie wzbudzać niepokoju u partnera / partnerki. Gdy ten kontrakt jest ustanowiony, partnerzy będą się wspierać, ale także nie będą zachowywać się w sposób, który może zaniepokoić lub zabość drugą stronę.

Jak w Twoim związku wygląda wzajemna ochrona?

Czy w Twojej relacji wspieracie się nawzajem w trudnościach i dodajecie sobie otuchy, gdy czeka na Was jakieś wyzwanie? Czy oboje dbacie o to, aby się nie ranić i nie wzbudzać w sobie nawzajem przykrych emocji? A może macie zwyczaj poflirtować trochę na oczach partnera / partnerki, bo odrobina niepewności jest wskazana (przynajmniej zdaniem kolorowych magazynów i pseudo-poradników)? Albo też zdarza Ci się zniknąć na cały wieczór bez słowa, bo w końcu jesteś dorosłym człowiekiem i nie trzeba się o Ciebie martwić? A może używasz podczas kłótni argumentu, o którym wiesz, że szczególnie zabolili? Czy jasno powiedzieliście sobie czego potrzebujecie, aby nie niepokoić się o drugą stronę oraz o Waszą relację i w Waszych działaniach widać, że dbacie o siebie w tym zakresie?

Gdy brakuje kontraktu na ochronę, partnerzy (lub jedna ze stron) nie wspierają się nawzajem lub nie uwzględniają potrzeb i emocji drugiej strony w swoich działaniach. Przykładowo partner / partnerka wychodzi na spotkanie ze znajomymi, mimo że druga strona przeżywa trudny czas i potrzebuje wsparcia. Pozwala sobie na spotkania na osobności, podczas gdy druga strona doświadczyła kiedyś zdrady i źle sobie radzi z niepewnością tego rodzaju. Nie daje znać, że jest już na miejscu po długiej podróży, mimo że wie, że druga strona zamartwia się w takiej sytuacji. Towarzyszą temu sformułowania typu: „*Twoje emocje to Twój problem, masz jakąś paranoję i musisz sobie z nią poradzić.*” czy też „*Każde z nas potrafi o siebie zadbać, nie ma potrzeby żebyśmy jakoś szczególnie na siebie uważali.*”

W kontrakcie tym nie chodzi o to, aby zawsze się meldować i sprawozdawać każdy swój krok partnerowi. **Dotyczy on raczej omówienia swoich potrzeb i emocji z nimi związanych i uwzględniania ich nawzajem, bez pomijania, umniejszania czy bagatelizowania. Nie mówiąc już o intencjonalnym ranieniu.** Czasem będzie to wspólna praca nad przesadnym zamartwianiem się o drugą stronę. Ważne jednak, aby potrzeby i emocje zostały nazwane i miały w relacji swoje miejsce.

Kontrakt ten dotyczy porozumienia ze stanów Ja Rodzic Opiekuńczy partnerów. **Jest to umowa obejmująca wzajemną troskę i wsparcie.**

KONTRAKT NA OTWARTOŚĆ

Ma miejsce, gdy **partnerzy są zdecydowani otwarcie ze sobą rozmawiać: o swoich potrzebach, emocjach, trudnościach, przemyśleniach.** Chodzi tu o szczerą wymianę zdań, a nie o swobodne wyrzucanie żali. Gdy ten kontrakt jest ustanowiony, partnerzy będą otwarcie mówić co u nich i uważnie słuchać co u drugiej strony. Nie będą zakładać, że ktoś ma się domyślić. Będą się dzielić ważnymi dla nich przemyśleniami i emocjami – nie tylko tymi dotyczącymi relacji, ale także takimi, które po prostu dotyczą ich życia.

Jak w Twoim związku wygląda otwartość?

Czy w Waszym związku otwarcie rozmawiacie o tym, co u Was? Jak Wam minął dzień, jakich trudności doświadczacie w pracy lub w prywatnych relacjach? Czy słuchacie się wówczas i dopytujecie o swoje stanowisko? A może któreś z Was bagatelizuje to, co mówi druga strona? Czy masz gotowość dzielić się swoimi przemyśleniami, czy raczej zachowujesz je dla siebie? A Twój partner / partnerka?

Gdy brakuje kontraktu na otwartość, partnerzy nie rozmawiają ze sobą otwarcie. Wiele spraw jest niedopowiedzianych. Mówią wtedy: *„Nie muszę Ci mówić wszystkiego.”*, *„Powinieneś/aś się domyślić.”* albo *„To jest tak oczywiste, że nie ma potrzeby o tym rozmawiać”*. W efekcie nie rozmawiają o ważnych sprawach, swoich potrzebach lub emocjach, które wywołują. Może to przejawiać się także w słowach: *„Nie mówiłem/am Ci, bo nie chcę Cię martwić”*, co w praktyce oznacza: nie jesteś dla mnie partnerem / partnerką do rozmowy o tym.

W kontrakcie tym nie chodzi o to, aby nieustannie dzielić się każdą myślą. Raczej o to, **aby zaprosić się wzajemnie do swojego świata wewnętrznego. Aby nie zamykać się na siebie lub zakładać, że druga strona powinna się domyślić. Nie, nie powinna.** Może jednak wiedzieć o Twojej potrzebie, jeśli o niej powiesz. Zauważ, że realizacja pozostałych kontraktów jest ściśle związana z kontraktem na otwartość. Jeśli nie porozmawiacie o tym, czego od siebie potrzebujecie, aby Wasz związek był stabilny, dający ochronę, przyjemność i pozwalający na kompromis, nie ustanowicie pozostałych kontraktów.

O to właśnie chodzi w kontraktowaniu: **o otwartą rozmowę i nazywanie tego, co pod spodem, bez domyślania się i robienia niesprawdzonych założeń. Także o to, aby sprawdzić czy macie wspólne definicje.** Czy wiecie co dla Was oznacza wsparcie, troska o rodzinę, zdrada, bezpieczeństwo finansowe? Dla Ciebie troska o rodzinę może obejmować wspólne posiłki i spędzanie czasu razem, a dla partnera / partnerki 14-godzinny dzień pracy, aby zadbać o finansowe potrzeby rodziny. Dla Ciebie zdradą może być seks z inną osobą, a dla partnera / partnerki może to być już emocjonalne zaangażowanie w inną relację, nawet jeśli nie doszło do aktu seksualnego, itd. Może się okazać, że macie nieco inne rozumienie ważnych kwestii, zakładając przy tym, że to przecież oczywiste.

Kontrakt ten dotyczy porozumienia ze stanów Ja Dorosły partnerów. **Jest to umowa obejmująca szczerą komunikację odbywającą się z wzajemnym szacunkiem** (w AT mówmy tu o postawie Ja OK – Ty OK).

KONTRAKT NA PRZYJEMNOŚĆ

Ma miejsce, gdy **partnerzy chcą sprawiać sobie frajdę i dawać przyjemność. Gdy chcą, by druga strona była najszcześliwsza na świecie. Spontanicznie dają sobie wyrazy sympatii i miłości, ale też zapraszają się do zabawy**: zarówno w rozumieniu spontanicznych wygłupów, przyjemnego wypoczynku, intrygujących niespodzianek, jak i ekscytującego seksu. Chcą dzielić ze sobą fajny i przyjemny czas, cokolwiek to dla nich oznacza.

Jak w Twoim związku wygląda przyjemność?

Czy chętnie spędzacie ze sobą wolny czas? Umiecie się razem pobawić? A może zabawa kojarzy się Wam raczej z oddzielnymi aktywnościami, realizowanymi samotnie lub z innymi osobami? Czy jest między Wami chemia i jesteście dla siebie atrakcyjni? A może seks jest już raczej rzadkim obowiązkiem, albo zdarza się tylko po alkoholu? Wiecie jak sprawiać sobie przyjemność? Co wywoła szczery uśmiech od ucha do ucha na twarzy partnera / partnerki? Co ją / jego rozbawi? Czy zdarza Wam się czasem robić sobie miłe niespodzianki? A może nie pamiętasz już kiedy partnera / partnerkę ucieszyła lub rozbawiła jakaś Twoja inicjatywa?

Gdy brakuje kontraktu na przyjemność, partnerzy nie chcą lub nie wiedzą jak fajnie spędzać ze sobą czas i dobrze się przy tym bawić. Mają rozdzielne hobby, a wspólne aktywności są raczej poważne. Rzadko bawią się ze sobą, spontanicznie sprawiają sobie przyjemności, czy też robią sobie niespodzianki. Mogą wtedy mówić: *„To w porządku mieć swoje hobby, nie musimy wszystkiego robić razem.”* (podczas gdy w rzeczywistości nie dzielą razem żadnej aktywności wykonywanej dla przyjemności) lub *„To Twój problem, skoro nie potrafisz się bawić, moją rolą nie jest zabawianie Cię”*.

W kontrakcie tym nie chodzi o to, aby dzielić każde hobby i wszystko robić razem. Jest jak najbardziej ok, jeśli macie różne hobby i poświęćcie na nie czas, o ile macie też czas na wspólne przyjemności. Niepokojące jest natomiast, jeśli na myśl o przyjemności przychodzi Ci do głowy jedynie aktywności, w których nie ma Twojego partnera / partnerki. Kluczem jest **zadbanie o to, aby umieć i chcieć razem się bawić, w różnym tego słowa znaczeniu: przyjemnego wypoczynku, ekscytujących wypraw, miłych niespodzianek, fajnego seksu.**

Kontrakt ten dotyczy porozumienia ze stanów Ja Dziecko Wolne. **Jest to umowa obejmująca wspólną zabawę i sprawianie sobie przyjemności.**

KONTRAKT NA ELASTYCZNOŚĆ

Ma miejsce, gdy **partnerzy są zdecydowani odpuszczać na korzyść drugiej strony.** Gdy dla dobrej relacji są skłonni zrobić krok wstecz i opuścić nieco swoje oczekiwania, czy odłożyć

na chwilę swoje potrzeby. Nie muszą wygrywać kłótni za wszelką cenę i potrafią czasem dać sobie spokój z dochodzeniem swojej racji.

Jak w Twoim związku wygląda elastyczność?

Czy oboje potraficie sobie czasem ustępować, czy też walczycie do upadłego o swoje zdanie? A może jest tak, że jedno z Was nigdy nie odpuści, dopóki to drugie się nie podda? Czy każde z Was potrafi na chwilę odłożyć swoje potrzeby, aby zadbać o drugą stronę? A może oboje uznajecie, że zrobicie po swojemu i tyle, a druga strona musi się z tym pogodzić i we własnym zakresie ogarnąć swoje sprawy?

Gdy brakuje kontraktu na elastyczność, partnerzy nie są skłonni sobie ustąpić – ani w kłótni, ani pod względem swoich oczekiwań lub potrzeb. Działają w myśl zasady: wszystko albo nic, będzie po mojemu za wszelką cenę. Czasem mówią wtedy: „*Cóż, wygląda na to, że mamy inne oczekiwania, bywa. Rób jak chcesz, ja zrobię po swojemu.*” albo po prostu deklarują: „*Nie mam zamiaru ustąpić ani o krok w tej kwestii i nie interesują mnie Twoje argumenty.*”

W kontrakcie tym nie chodzi o porzucanie swoich potrzeb lub swojego zdania. Chodzi raczej o zachowanie pewnej elastyczności. To naturalne, że nasze potrzeby będą czasem w konflikcie i że nie raz przyjdzie nam zmierzyć się z różnicą oczekiwań. **Ważne aspekty warto omówić szukając dobrego rozwiązania, ale w mniejszych sprawach warto od czasu do czasu ustąpić.** Czasem jedno z Was odpuści, innym razem drugie. Na tym także polega sztuka bycia razem. Jasne, że w utopijnym świecie rozmawialibyśmy tak długo, żeby znaleźć idealne rozwiązanie. Ale czasem naprawdę się nie da, a czasem nie warto, bo sprawa nie jest aż tak poważna. O rety, wytrzymasz raz na jakiś czas u teściowej, mimo że wizyty u niej nie sprawiają Ci przyjemności, a później partner / partnerka potowarzyszy Ci w spotkaniu ze znajomymi, mimo że za nimi nie przepada.

Kontrakt ten dotyczy porozumienia ze stanów Ja Dziecko Przystosowane. **Jest to umowa obejmująca odpuszczanie od czasu do czasu, aby ochronić relację przed wewnętrzną wojną.**

DIAGNOZA TWOJEJ RELACJI

Pewnie widzisz już, które obszary macie dobrze zaopiekowane, a które wymagają uwagi. **Niezależnie od tego, który kontrakt warto jeszcze wzmocnić w Twojej relacji, kluczem jest otwarta komunikacja.** Pomyśl o swoich potrzebach i zaproś partnera / partnerkę do rozmowy o nich z gotowością do wysłuchania jak jest u niego / niej. Często nie nazywamy swoich potrzeb i nie dajemy partnerowi / partnerce szansy na ich realizację albo też nie słuchamy, co druga strona mówi do nas. Warto nad tym pracować. A jeśli w Twojej relacji jest to zbyt trudne, ponieważ oboje lub jedno z Was nie potrafi lub nie chce otwarcie rozmawiać – pomocne może być skorzystanie z terapii dla par, aby nauczyć się prowadzić tego rodzaju dialog. Bez niego zbudowanie trwałej i szczęśliwej relacji nie będzie możliwe.