Profesjonalny Zestaw do Terapii Par



Diagnoza, ukierunkowanie i interwencja

Ostoja

Spis treści

Praktyczny przewodnik 3

Karta wywiadu 10

Przewodnik po sesji 16

Mapa diagnozy 23

Bank pytań 27

Mapa ukierunkowania 36

Protokoły 40

Ćwiczenia 61

Lista kontrolna 92

Źródła 96

Praktyczny przewodnik po terapii par



Od pierwszej konsultacji do przeglądu postępów

Jak korzystać z zestawu



Zbierz perspektywy

Użyj karty wywiadu, aby zapisać oczekiwania każdej osoby.





Wybierz priorytet

Na mapie diagnozy zaznacz obszar do dalszej rozmowy.





Ustal cel sesji

Dobierz pytanie, protokół lub ćwiczenie do wspólnego celu.





Sprawdź zmianę

Na kolejnej sesji wróć do ustaleń i zapytaj, co się zmieniło.

Kontrakt, poufność i zasady kontaktu



Kontrakt

Wyjaśnij cel konsultacji, zasady odwoływania spotkań i sposób zakończenia współpracy. Sprawdź, czy obie osoby zgadzają się na te warunki.



Poufność

Omów granice poufności, dostęp do dokumentacji i zasady dotyczące informacji przekazanych indywidualnie.



Kontakt między sesjami

Ustal bezpieczny kanał i czas odpowiedzi. Wyjaśnij, gdzie szukać pomocy w nagłej sytuacji.

Dobór formy pracy i ocena bezpieczeństwa

Rozmowa indywidualna

Zapewnij warunki, w których każda osoba może swobodnie opowiedzieć o lęku, groźbach, kontroli lub przemocy.

Decyzja o formie pracy

Gdy wspólna rozmowa może narazić kogoś na odwet, wstrzymaj ćwiczenia i spotkania wspólne.

Dalsze wsparcie

Ustal bezpieczny kontakt i możliwe skierowanie do specjalistycznej pomocy. Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.

Od zgłoszenia do hipotezy roboczej

Zgłoszenie

„Ciągle kłócimy się o porządek.”

↓

Obserwacja

Jedna osoba ponawia prośbę, druga przerywa rozmowę.

↓

Hipoteza

Nacisk i wycofanie mogą się wzajemnie nasilać.

↓

Sprawdzenie

Zapytaj obie osoby, kiedy ten wzorzec się pojawia, a kiedy udaje się go przerwać.



Cele, wskaźniki i przegląd postępów



Cel

Ustalcie jedną zmianę, którą obie osoby mogą zauważyć w codziennym życiu.



Wskaźnik

Przykład: liczba rozmów o obowiązkach zakończonych konkretnym ustaleniem.



Przegląd

Na następnej sesji zapytaj każdą osobę, co zadziałało, co przeszkodziło i czy cel wymaga zmiany.

Od konsultacji do przeglądu

Przykład fikcyjny

Alicja i Michał wracają do sporu o wieczorne obowiązki.



Pierwsza konsultacja

Każda osoba podaje przykład. Wspólnie wybierają rozmowę o jednym zadaniu.

Próba między sesjami

W środę uzgadniają, kto przygotuje kolację i do której godziny.

Przegląd

Oceniają, czy ustalenie było jasne dla obojga i co zmienić przed kolejną próbą.

Karta wywiadu wstępnego w terapii par

Historia relacji, trudności, zasoby i cele



Dane organizacyjne i powód zgłoszenia



Data konsultacji

_____



Kod pary

_____



Forma spotkania

_____



Co skłoniło Was do umówienia konsultacji?

_____

_____

_____



Co każda osoba chciałaby omówić?

_____

_____

_____



Ustalenia organizacyjne

_____

_____

_____

Historia relacji, trudności i zasoby



Jak zaczęła się Wasza relacja?



Co ważnego zmieniło się po drodze?



Kiedy trudności stają się wyraźniejsze?



Co pomaga Wam sobie z nimi radzić?

Perspektywa osoby A i osoby B

Osoba A

Co jest dla mnie najtrudniejsze?

Czego potrzebuję na tym etapie?

Osoba B

Co jest dla mnie najtrudniejsze?

Czego potrzebuję na tym etapie?

Oczekiwania, cele i uzgodnienia

Czego oczekuje osoba A?

Czego oczekuje osoba B?

Jaki jest pierwszy wspólny cel?

Co ustaliliśmy przed kolejną konsultacją?

Indywidualna ocena bezpieczeństwa



Rozmowę przeprowadź w warunkach zapewniających prywatność.

Zgłaszane obawy, groźby lub zachowania kontrolujące

Ocena bezpośredniego zagrożenia

Bezpieczny sposób kontaktu

Ustalone działania i skierowania

Kompletny przewodnik po sesji z parą



Plan spotkania od powitania do podsumowania

Przygotowanie i powitanie

Przed spotkaniem

Przejrzyj ostatnie ustalenia, przygotuj materiały i zadbaj o prywatność.

Na początku

Przypomnij ramy spotkania. Zapytaj każdą osobę, z czym dziś przychodzi.

Przejście do pracy

Ustalcie, które sprawy wymagają uwagi w pierwszej kolejności.



Przegląd tygodnia i wybór tematu





Zapytaj każdą osobę

Co wydarzyło się od poprzedniego spotkania? Co się udało, a co było trudne?



Zawęź temat

Wybierzcie jedno konkretne zdarzenie, które obie osoby chcą omówić.



Sprawdź cel

Po czym pod koniec spotkania poznacie, że rozmowa była pomocna?

Rozpoznanie wzorca interakcji



Interwencja i obserwacja reakcji



Zaproponuj krótką próbę

Jedna osoba opisuje zdarzenie i swoją reakcję. Druga podsumowuje to, co usłyszała.



Obserwuj

Zwróć uwagę na napięcie, przerywanie i gotowość do słuchania.



Dostosuj

Jeśli napięcie rośnie, przerwij próbę. Wróć do krótszej wypowiedzi lub zmień formę pracy.

Ustalenie zadania i zakończenie

☐ 

Podsumujcie

Jaką rzecz każda osoba zabiera z dzisiejszej sesji?

☐ 

Zaplanujcie próbę

Ustalcie, kto, co i kiedy zrobi. Sprawdźcie, czy zadanie jest wykonalne i bezpieczne.

☐ 

Ustalcie przegląd

Na kolejnym spotkaniu omówcie, co pomogło i co utrudniło wykonanie zadania.



Przykładowa agenda sesji

- **0–5 min** · Powitanie i sprawdzenie samopoczucia
- **5–15 min** · Przegląd tygodnia i wybór celu
- **15–25 min** · Rozpoznanie wzorca
- **25–40 min** · Interwencja i omówienie reakcji
- **40–50 min** · Zadanie, podsumowanie i dalsze ustalenia

Główna mapa diagnozy pary + instrukcja

Obszary relacji, zasoby i priorytety



Mapa obszarów relacji



Jak korzystać z mapy



Zbierz perspektywy

Poproś każdą osobę o przykład z wybranego obszaru.



Nazwij zasoby

Zapiszcie, co już działa i kiedy jest łatwiej.



Ustal priorytet

Wybierzcie jeden obszar do dalszej pracy.



Wróć do mapy

Przy kolejnym przeglądzie zaznaczcie, co się zmieniło.

Przykład wypełnionej mapy



Komunikacja ·
Łatwiej rozmawiamy podczas spaceru.



Bliskość ·
Brakuje nam spokojnego czasu we dwoje.



Zaufanie ·
Pomagają jasne ustalenia.



Konflikty ·
Nasilają się wieczorem.



Zasoby ·
Oboje umiemy wrócić do rozmowy po przerwie.



Cel ·
Jedna spokojna rozmowa o obowiązkach w tygodniu.

Bank pytań do terapii par

Pytania do rozmowy o relacji



Początki relacji i zasoby

1



Co zwróciło Waszą uwagę na początku znajomości?

2



Kiedy po raz ostatni działaliście jak zespół?

3



Co każde z Was wnosi do relacji?

4



Jak udawało się Wam przechodzić przez wcześniejsze trudności?

5



Co chcielibyście zachować z tamtego czasu?

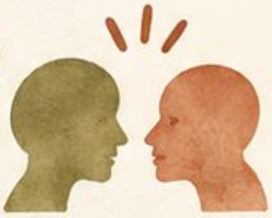
Komunikacja i konflikty

1. 

Po czym poznajesz, że rozmowa zaczyna się psuć?

2. 

Co robisz wtedy w pierwszej kolejności?

3. 

Jak druga osoba odczytuje tę reakcję?

4. 

Co ułatwia Wam zrobienie przerwy?

5. 

Kiedy udało się wrócić do trudnego tematu?

Emocje i potrzeby

1. 

Co czujesz, zanim zareagujesz na słowa drugiej osoby?

2. 

Które uczucie najtrudniej Ci nazwać?

3. 

Jakiej reakcji wtedy potrzebujesz?

4. 

Po czym druga osoba mogłaby poznać tę potrzebę?

5. 

Co pomaga Ci usłyszeć potrzeby drugiej osoby?

Zaufanie i granice

1. 

   Jakie zachowania budują Twoje zaufanie?

2. 

   Które ustalenie jest dla Ciebie szczególnie ważne?

3. 

   Po czym poznajesz, że Twoja granica została przekroczona?

4. 

   Jak można wyrazić granicę bez groźby?

5. 

   Jaki mały krok pomógłby sprawdzić nowe ustalenie?

Bliskość i seksualność



1. Jak rozpoznajesz, że czujesz się blisko drugiej osoby?



2. Jak okazujesz gotowość do bliskości?



3. Jak rozmawiacie o tym, kiedy ktoś chce przerwać?



4. Co ułatwia rozmowę o różnicy potrzeb?



5. Jaka forma bliskości odpowiada dziś każdej osobie?

Rodzicielstwo i podział obowiązków

1. Kto zauważa, co jest do zrobienia, i kto to planuje?



2. Które obowiązki obciążają Was najbardziej?



3. Gdzie macie podobne oczekiwania wobec dzieci?



4. O czym wolicie rozmawiać z dala od dzieci?



5. Co możecie przetestować przez tydzień?



Pieniądze i rodziny pochodzenia

1. Czego w domu rodzinnym uczono Cię o pieniądzach?



2. Jakie wydatki wymagają wspólnej decyzji?



3. Kto ma dostęp do informacji o budżecie?



4. W jakiej sprawie rodziny mają wpływ na Wasze decyzje?



5. Które ustalenie chcecie omówić najpierw?



Motywacja i cele



1. Co sprawiło, że jesteś dziś na spotkaniu?



2. Jakiej zmiany chcesz dla siebie?



3. Jakiej zmiany chcecie oboje?



4. Co byłoby pierwszym zauważalnym sygnałem poprawy?



5. Po jakim czasie warto wspólnie ocenić postępy?

Mapa ukierunkowania terapeutycznego + instrukcja

Od zgłoszonego problemu do konkretnej interwencji



Od problemu do interwencji



Problem · Co para zgłasza?





Diagnoza robocza · Jaki wzorzec widać?





Cel · Co ma się zmienić?





Interwencja · Jaką próbę podejmiecie?





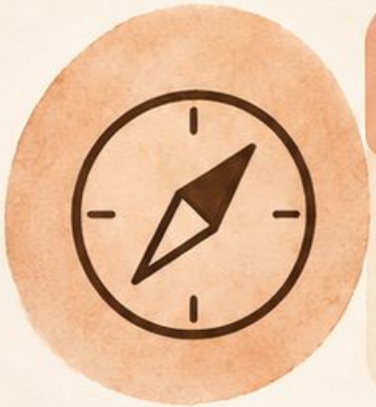
Sprawdzenie · Po czym poznacie zmianę?

Jak wybrać jeden cel na sesję



Zacznij od przykładu

Poproś o opis jednej sytuacji z ostatniego tygodnia.



Ustal wspólny kierunek

Sprawdź, czy cel uwzględnia perspektywę obojga i jest bezpieczny.



Wybierz zachowanie

Zapisz, co para spróbuje zrobić inaczej i jak oceni wynik próby.

Przykład i zmiana planu

Problem • Spór podczas planowania wydatków.

Diagnoza robocza • Nacisk i wycofanie przy omawianiu kosztów.

Cel • Omówić jeden wydatek i zapisać decyzję.

Interwencja • Dwie krótkie wypowiedzi i parafraza.

Zmień plan, gdy napięcie uniemożliwia rozmowę, pojawia się zagrożenie albo cel nie jest wspólny.

20 praktycznych protokołów terapii par

Pytania, interwencje i zadania do dalszej pracy



Eskalacja konfliktu

Kiedy stosować



Gdy głosy się podnoszą i pojawia się przerywanie.

Pytanie



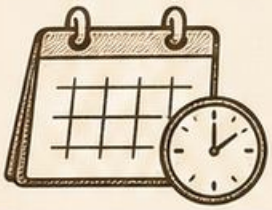
Po czym poznajecie, że napięcie rośnie?

Interwencja



Zatrzymaj rozmowę. Poproś każdą osobę o nazwanie jednego sygnału napięcia.

Ćwiczenie



Przećwiczcie hasło przerwy i uzgodnijcie porę powrotu.

Przerwanie i przegląd



Przy groźbach lub lęku wstrzymaj pracę wspólną. Omów, czy przerwa zadziałała.

Krytyka i obrona



Kiedy stosować

Gdy skarga przybiera formę oceny osoby.



Pytanie

Jakie konkretne zdarzenie chcesz omówić?



Interwencja

Zamień ocenę na opis zdarzenia, własnej reakcji i prośby.



Ćwiczenie

Druga osoba parafrazuje, zanim odpowie.



Przerwanie i przegląd

Przerwij przy obrażaniu. Na kolejnej sesji sprawdź jedną próbę.

Nacisk i wycofanie



Kiedy stosować

Gdy jedna osoba nalega, a druga kończy rozmowę.



Pytanie

Czego próbujesz uniknąć lub co chcesz osiągnąć?



Interwencja

Rozrysuj kolejność reakcji i sprawdź ją z obiema osobami.



Ćwiczenie

Jedna osoba formułuje krótką prośbę, druga proponuje czas rozmowy.



Przerwanie i przegląd

Wstrzymaj przy lęku przed odmową. Sprawdź, czy uzgodniony powrót nastąpił.

Zerwany dialog

Kiedy stosować



Gdy trudny temat wraca, ale rozmowa szybko się urywa.

Pytanie



W którym momencie tracicie kontakt?

Interwencja



Wybierzcie jedno zdanie do omówienia i skróć wypowiedzi.

Ćwiczenie



Każda osoba powtarza sens zdania przed odpowiedzią.

Przerwanie i przegląd



Przerwij przy utracie poczucia bezpieczeństwa. Sprawdź, co ułatwiło słuchanie.

Powrót do rozmowy po przerwie



Kiedy stosować

Gdy obie osoby chcą wznowić rozmowę.



Pytanie

Co pomoże Wam wrócić bez podnoszenia napięcia?



Interwencja

Ustalcie porę, miejsce i tylko jeden temat.



Ćwiczenie

Na początek każde mówi, czego potrzebuje w tej rozmowie.



Przerwanie i przegląd

Jeśli ktoś się boi lub nie jest gotowy, odłóż rozmowę. Sprawdź, co ułatwiło powrót.

Spór o obowiązki

Kiedy stosować



Gdy obciążenie zadaniami jest różnie postrzegane.

Pytanie



Kto zauważa, planuje i wykonuje dane zadanie?

Interwencja



Rozpiszcie cały cykl jednego obowiązku.

Ćwiczenie



Przez tydzień jedna osoba odpowiada za uzgodniony cykl.

Przerwanie i przegląd



Wstrzymaj przy groźbach. Oceń wykonalność i odczuwane obciążenie.

Spór o pieniądze



Kiedy stosować

Gdy para chce uzgodnić konkretny wydatek.



Pytanie

Co ten wydatek oznacza dla każdej osoby?



Interwencja

Oddziel kwotę i termin od obaw oraz potrzeb.



Ćwiczenie

Wybierzcie jedną decyzję i termin jej przeglądu.



Przerwanie i przegląd

Przy kontroli finansowej oceń bezpieczeństwo indywidualnie.

Granice z rodziną pochodzenia



Kiedy stosować

Gdy oczekiwania bliskich utrudniają wspólne decyzje.



Pytanie

Która sytuacja wymaga jasnego ustalenia?



Interwencja

Ustalcie, komu i w jakiej sprawie chcecie przekazać granicę.



Ćwiczenie

Przećwiczcie jedno uprzejme zdanie i odpowiedź na nacisk.



Przerwanie i przegląd

Wstrzymaj przy ryzyku odwetu. Sprawdź, czy granica była możliwa do utrzymania.

Konflikt rodzicielski

Kiedy stosować



Gdy osoby opiekujące się dzieckiem różnią się w jednej sprawie.

Pytanie



Co każde z Was chce w tej sytuacji zapewnić dziecku?

Interwencja



Wybierzcie wspólny cel i omówcie go bez udziału dziecka.

Ćwiczenie



Przećwiczcie jedno spójne ustalenie na najbliższy tydzień.

Przerwanie i przegląd



Przy zagrożeniu dziecka zastosuj procedury ochrony. Oceń efekt próby.

Przeciążenie po narodzinach dziecka



Kiedy stosować

Gdy brakuje odpoczynku i wsparcia.



Pytanie

Która pora doby jest najtrudniejsza dla każdej osoby?



Interwencja

Nazwijcie jedno obciążenie i dostępne źródło wsparcia.



Ćwiczenie

Ustalcie możliwy do wykonania blok odpoczynku dla każdej osoby.



Przerwanie i przegląd

Przy poważnych objawach skieruj do odpowiedniej pomocy. Wróć do planu po tygodniu.

Odbudowa zaufania



Kiedy stosować

Gdy obie osoby chcą pracować po złamaniu ustalenia.



Pytanie

Jakie zachowanie pomogłoby poczuć większą przewidywalność?



Interwencja

Uzgodnijcie jedną dobrowolną, konkretną i sprawdzalną zmianę.



Ćwiczenie

Zapiszcie, kiedy sprawdzicie realizację ustalenia.



Przerwanie i przegląd

Przerwij przy wymuszaniu nadzoru. Oceń wykonanie i jego znaczenie.

Rozmowa po ujawnieniu zdrady



Kiedy stosować

Gdy obie osoby chcą omówić pierwsze następstwa ujawnienia.



Pytanie

Czego potrzebujesz, aby móc dziś bezpiecznie rozmawiać?



Interwencja

Ustal granice szczegółów i pracuj krótkimi odcinkami.



Ćwiczenie

Zapiszcie jedną decyzję organizacyjną do kolejnego kontaktu.



Przerwanie i przegląd

Wstrzymaj przy groźbach lub odwecie. Wróć do potrzeb każdej osoby.

Zazdrość

Kiedy stosować

Gdy podejrzenie uruchamia powtarzalny konflikt.

Pytanie

Co było obserwacją, a co przypuszczeniem?

Interwencja

Rozdziel zdarzenie, interpretację, uczucie i działanie.

Ćwiczenie

Przećwicz neutralne pytanie o jedną niejasność.

Przerwanie i przegląd

Przy śledzeniu lub zastraszaniu oceń bezpieczeństwo indywidualnie.

Granice cyfrowe

Kiedy stosować



Gdy różnią się oczekiwania wobec telefonu i mediów.

Pytanie



Jakiej prywatności potrzebuje każda osoba?

Interwencja



Uzgodnijcie jedno zachowanie, które chroni prywatność i jest dobrowolne.

Ćwiczenie



Przetestujcie ustalenie przez tydzień.

Przerwanie i przegląd



Nie proponuj udostępniania haseł pod presją. Oceń zgodę i wykonalność.

Różne potrzeby bliskości



Kiedy stosować

Gdy osoby chcą różnej ilości wspólnego czasu lub kontaktu.



Pytanie

Kiedy bliskość jest dla Ciebie przyjemna?



Interwencja

Zbierz oddzielnie propozycje kontaktu, na który każda osoba ma ochotę.



Ćwiczenie

Wybierzcie jedną wspólną propozycję z prawem rezygnacji.



Przerwanie i przegląd

Przerwij przy nacisku. Zapytaj o komfort każdej osoby.

Seksualność i zgoda

Kiedy stosować



Gdy obie osoby wyrażają chęć rozmowy o granicach.

Pytanie



Jak rozpoznajesz, że możesz swobodnie odmówić?

Interwencja



Ustal prawo do pominięcia pytania i do przerwania rozmowy.

Ćwiczenie



Przećwicz neutralne pytanie o zgodę bez odgrywania kontaktu fizycznego.

Przerwanie i przegląd



Przy przymusie wstrzymaj rozmowę wspólną i oceń bezpieczeństwo.

Utrata wspólnego czasu



Kiedy stosować

Gdy para chce odzyskać czas na kontakt.



Pytanie

Kiedy ostatnio mieliście chwilę, która odpowiadała obojgu?



Interwencja

Sprawdźcie w kalendarzu jedną krótką okazję do spotkania.



Ćwiczenie

Wybierzcie czynność i realistyczną porę.



Przerwanie i przegląd

Zmień zadanie, jeśli jedna osoba czuje presję. Oceń, co było wykonalne.

Stres zewnętrzny



Kiedy stosować

Gdy trudności spoza relacji wpływają na kontakt.



Pytanie

Jakiego wsparcia potrzebujesz, gdy wracasz po trudnym dniu?



Interwencja

Rozróżnij potrzebę wysłuchania, pomocy praktycznej i odpoczynku.



Ćwiczenie

Przećwicz pytanie o to, która forma wsparcia teraz pasuje.



Przerwanie i przegląd

Przy przeciążeniu zakończ próbę wcześniej. Sprawdź dopasowanie wsparcia.

Rozbieżna motywacja

Kiedy stosować

Gdy osoby mają różne cele lub gotowość do spotkań.

Pytanie

Co każda osoba chce uzyskać z dzisiejszego kontaktu?

Interwencja

Nazwij rozbieżność i sprawdź dobrowolność uczestnictwa.

Ćwiczenie

Uzgodnijcie mały cel konsultacji lub omówcie inne formy wsparcia.

Przerwanie i przegląd

Wstrzymaj wspólną pracę przy przymusie. Wróć do decyzji o dalszych spotkaniach.

Zakończenie pracy



Kiedy stosować

Gdy zbliża się wspólnie ustalony koniec spotkań.



Pytanie

Po czym poznacie, że potrzebujecie dodatkowego wsparcia?



Interwencja

Porównajcie cele początkowe z ostatnimi obserwacjami.



Ćwiczenie

Zapiszcie sygnał trudności, działanie i sposób ponownego kontaktu.



Przerwanie i przegląd

Omów aktualne ryzyko przed zakończeniem i ustal dalsze wsparcie.

30 ćwiczeń i aktywności terapeutycznych dla par

Praktyka na sesji i między spotkaniami



Sygnały narastającego napięcia

5 min · Na sesji



Każda osoba zapisuje trzy wczesne sygnały w ciele lub zachowaniu.

Porównajcie listy i wybierzcie po jednym sygnale do obserwacji.

Kiedy udało się zauważyć sygnał przed eskalacją?

Umowa o przerwie

8 min · Na sesji



Ustalcie krótkie hasło, miejsce odpoczynku i porę powrotu.

Przećwiczcie wypowiedzenie hasła i potwierdzenie przerwy.

Czy obie osoby mogły zrobić przerwę bez nacisku?

Ostoja

Powrót do tematu

10 min • Między sesjami



Po przerwie sprawdźcie, czy oboje chcecie wrócić do rozmowy.

Przypomnijcie jeden temat i pozwólcie każdej osobie zacząć od krótkiego zdania.

Co ułatwiło ponowne podjęcie tematu?

Parafraza

6 min · Na sesji



Jedna osoba mówi przez minutę o neutralnym wydarzeniu.

Druga zaczyna od „Słyszę, że…” i sprawdza, czy dobrze oddała sens. Zamieńcie się rolami.

Co w parafrazie pomogło poczuć się wysłuchanym?

Sprawdzenie interpretacji

5 min · Na sesji

Zapisz obserwację i swoją interpretację w dwóch kolumnach.



Zadaj pytanie: „Co miałaś lub miałeś wtedy na myśli?”.

Co zmieniło się po usłyszeniu odpowiedzi?

Prośba o konkretną zmianę

7 min · Na sesji



Zamień ogólną skargę na jedną prośbę o konkretne działanie.

Dodaj porę lub sytuację i zapytaj, czy prośba jest wykonalna.

Czy druga osoba mogła zaproponować inną wersję?

Rozpoznawanie emocji

5 min · Na sesji



Przywołaj krótką sytuację i nazwij emocję oraz sygnał w ciele.

Druga osoba słucha i pyta, czy dobrze rozumie.

Które słowo najtrafniej opisało Twoje doświadczenie?

Mapa potrzeb

8 min · Na sesji



Wybierzcie jedno zdarzenie. Każda osoba zapisuje dwie własne potrzeby.

Zaznaczcie potrzeby wspólne i te, które się różnią.

Jak można uwzględnić jedną potrzebę każdej osoby?

Opis własnej reakcji



5 min · Na sesji

Dokończ: „Gdy wydarzyło się…, poczułam lub poczułem… i zrobiłam lub zrobiłem…”.

Druga osoba sprawdza, czy rozumie kolejność wydarzeń.

Co zmieniło skupienie na własnej reakcji?

Ostoja

Walidacja perspektywy

6 min • Na sesji



Każda osoba opisuje, dlaczego dany moment był dla niej ważny.

Odpowiedz: „Rozumiem, że to było dla Ciebie ważne, bo…”. Sprawdź trafność.

Która odpowiedź brzmiała naturalnie i dlaczego?

Rozpoznanie wspólnego cyklu

10 min • Na sesji



Rozrysujcie cztery kroki ostatniego sporu, po dwa dla każdej osoby.

Zaznaczcie moment, w którym jedna reakcja nasila kolejną.

Gdzie można bezpiecznie przerwać ten cykl?

Jedna sprawa naraz

8 min · Między sesjami



Zapiszcie temat w jednym zdaniu i połóżcie kartkę między Wami.

Nowe wątki dopiszcie na osobnej kartce do omówienia później.

Co pomogło utrzymać rozmowę przy jednym temacie?

Rozmowa z limitem czasu

10 min • Między sesjami



Ustawcie minutnik na dwie minuty dla każdej osoby.

Po każdej wypowiedzi zostawcie minutę na podsumowanie i potwierdzenie.

Czy limit ułatwił wypowiedź i słuchanie?

Przeprosiny i naprawa

8 min · Na sesji



Nazwij własne działanie i jego możliwy wpływ na drugą osobę.

Zaproponuj konkretny krok naprawczy i pozwól drugiej osobie odpowiedzieć we własnym czasie.

Który krok ma dla obu osób konkretne znaczenie?

Bilans obowiązków



12 min · Na sesji

Wypiszcie pięć powtarzalnych zadań z jednego tygodnia.

Zaznaczcie, kto pamięta, planuje i wykonuje każde zadanie.

Które obciążenie było wcześniej niewidoczne?

Próba nowego podziału zadań

10 min · Między sesjami



Wybierzcie jedno zadanie i osobę, która przejmie je na tydzień.

Ustalcie zakres, potrzebne zasoby i datę przeglądu.

Co zmieniło się w czasie i wysiłku każdej osoby?

Wspólny cel finansowy

12 min • Na sesji



Wybierzcie jeden wydatek do zaplanowania.

Ustalcie kwotę w złotych, termin i wkład, na który każda osoba się zgadza.

Czy oboje macie dostęp do potrzebnych informacji?

Rozmowa o granicach

8 min · Na sesji



Zapisz sytuację, własną granicę i działanie, które możesz podjąć.

Przećwicz krótkie zdanie o granicy. Druga osoba sprawdza, jak je rozumie.

Czy granica jest jasna i możliwa do utrzymania?

Ustalenia dotyczące telefonu

8 min · Między sesjami



Każda osoba wybiera jedną sytuację, w której telefon przeszkadza w kontakcie.

Ustalcie dobrowolną próbę, np. odłożenie urządzeń podczas kolacji.

Czy próba szanowała prywatność i potrzeby obojga?

Drabina odbudowy zaufania

10 min • Na sesji



Zapiszcie trzy możliwe działania od najłatwiejszego do trudniejszego.

Wybierzcie jedno dobrowolne działanie i ustalcie termin przeglądu.

Co pokazało, że można przejść do kolejnego kroku?

Sygnały bliskości

6 min · Na sesji



Każda osoba zapisuje trzy codzienne gesty, które odbiera jako życzliwe.

Porównajcie listy i wybierzcie gest odpowiadający obojgu.

Po czym wiadomo, że gest był w danym momencie mile widziany?

Zgoda i komfort

7 min · Na sesji



Przećwiczcie na neutralnym przykładzie pytanie o zgodę i odpowiedź odmowną.

Osoba pytająca odpowiada: „Rozumiem, dziękuję, że mówisz”.

Co ułatwiło odmowę bez obawy przed reakcją?

Menu wspólnego czasu

8 min · Między sesjami



Zapiszcie po trzy pomysły na spędzenie razem kwadransa.

Wybierzcie propozycję, na którą obie osoby mają ochotę.

Czy wybrany czas był przyjemny i możliwy do powtórzenia?

Rytuał spotkania po pracy

5 min · Między sesjami



Ustalcie krótki sposób powitania, który pasuje obojgu.

Wypróbujcie go w dwa dni, z możliwością odłożenia kontaktu.

Czy rytuał pomagał przejść od pracy do domu?

Docenianie konkretnego gestu

4 min · Między sesjami



Przypomnij sobie jeden życzliwy gest z ostatniej doby.

Powiedz, jaki gest zauważasz i co dla Ciebie znaczył.

Jak druga osoba odebrała tak konkretne docenienie?

Rozmowa o stresie zewnętrznym

10 min · Między sesjami



Jedna osoba mówi o trudności spoza relacji.

Druga pyta: „Wolisz, żebym posłuchał, pomógł czy dał Ci chwilę?”. Zamieńcie się rolami.

Która forma wsparcia odpowiadała każdej osobie?

Plan trudnego tygodnia

10 min • Między sesjami



Sprawdźcie kalendarz i wskażcie najbardziej obciążający dzień.

Ustalcie jedno zadanie do odłożenia i jedną formę pomocy.

Co odciążyło każdą osobę w praktyce?

Mapa zasobów pary

10 min • Na sesji



Narysujcie trzy pola: osoby, umiejętności i miejsca.

Wpiszcie po jednym dostępnym zasobie i zaznaczcie, kiedy można z niego skorzystać.

Który zasób warto uruchomić w najbliższym tygodniu?

Przegląd mikrocelu

6 min · Na sesji



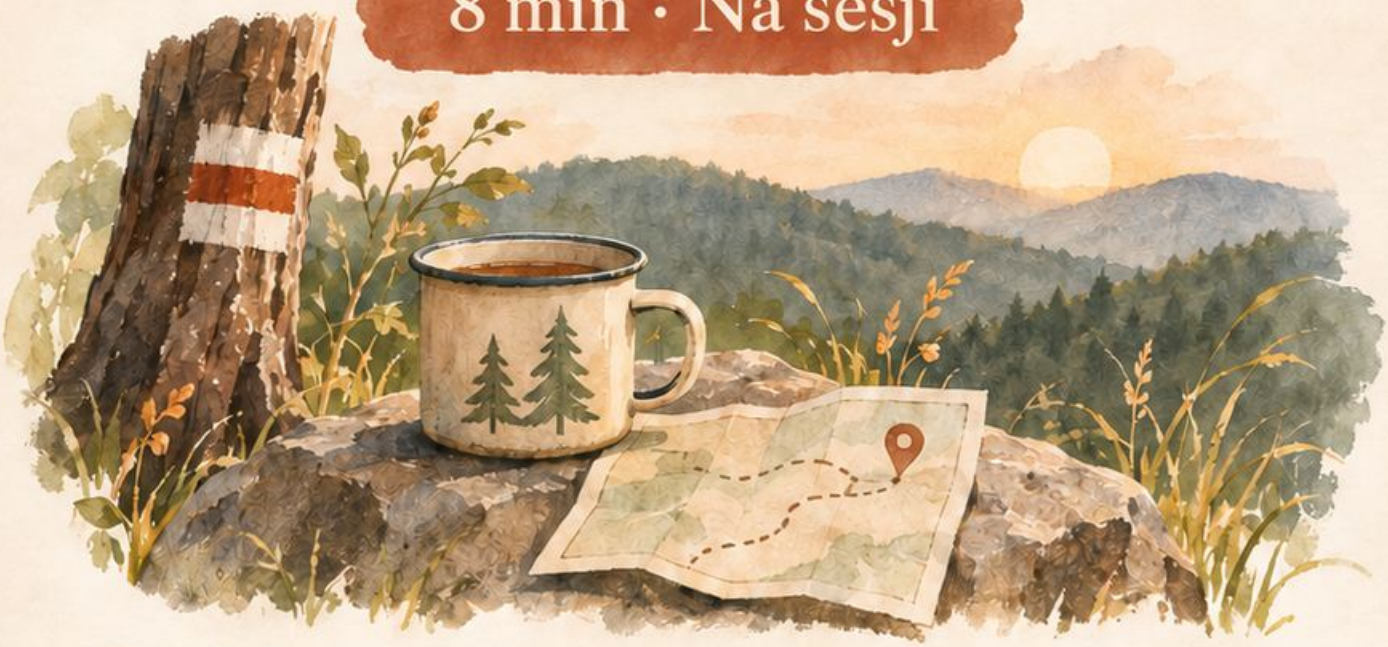
Zapiszcie ostatni cel i jedno zdarzenie, w którym podjęliście próbę.

Zdecydujcie, czy utrzymać, uprościć czy zmienić cel.

Jak rozpoznacie postęp przed kolejną sesją?

Powrót po potknięciu

8 min · Na sesji



Nazwijcie sygnał, po którym poznacie powrót starego wzorca.

Ustalcie jedno działanie możliwe do wykonania w ciągu doby.

Co zrobicie, jeśli ten krok okaże się za trudny?

Lista kontrolna sesji terapii par

Przygotowanie, przebieg i zapis ustaleń



Przed sesją

- [ ] Sprawdź ostatnie ustalenia i cele.
- [ ] Przygotuj pytania, formularze i materiały.
- [ ] Zaplanuj warunki prywatności i ocenę bezpieczeństwa.
- [ ] Sprawdź, czy format spotkania jest odpowiedni.

W trakcie sesji

- [ ] Zapytaj każdą osobę o aktualną sytuację.
- [ ] Ustal jeden wspólny cel spotkania.
- [ ] Obserwuj napięcie i gotowość do udziału.
- [ ] Zapisz próbę, zadanie lub powód zmiany planu.

Po sesji

- [ ] Zapisz temat, interwencję i reakcje.
- [ ] Odnotuj ustalenia dotyczące bezpieczeństwa i skierowań.
- [ ] Zabezpiecz dokumentację.
- [ ] Zaplanuj termin przeglądu celu.

Źródła

- Christensen i wsp. Terapia behawioralna par. J Consult Clin Psychol, 2004. PMID 15065953.
- Christensen i wsp. Obserwacja pięcioletnia. J Consult Clin Psychol, 2010. PMID 20350033.
- WHO. Responding to intimate partner violence and sexual violence against women. 2013.
- Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Kodeks Etyczny Psychologa, część dotycząca diagnozy.