

# **Protokół CWP: Autosabotaż — darmowy fragment**

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

## MODUŁ 1

## Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy z autosabotażem, rozumianym jako zachowanie mające ukrytą, ochronną funkcję, nie jako brak silnej woli czy celowe działanie na własną szkodę.

### 1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient powtarzalnie podejmuje działania, które utrudniają lub uniemożliwiają osiągnięcie własnych, deklarowanych celów
- klient sam zauważa ten wzorec i jest zaniepokojony jego powtarzalnością
- zachowanie pojawia się w konkretnym, możliwym do zidentyfikowania momencie, często bliskim osiągnięciu celu lub sukcesu
- celem jest zrozumienie ukrytej funkcji zachowania i wypracowanie alternatywnego sposobu reagowania

### 1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych, które rozpoznają u siebie powtarzalny wzorec działania wbrew własnym celom, niezależnie od obszaru (kariera, relacje, zdrowie, finanse).

### 1.3 Cel pracy

- precyzyjne zidentyfikowanie konkretnego zachowania sabotującego i celu, który ono utrudnia
- zrozumienie momentu, w którym pojawia się to zachowanie, i przewidywanej wtedy konsekwencji
- odkrycie ukrytej, ochronnej funkcji zachowania
- zidentyfikowanie przekonañ stojących za tym wzorcem
- wypracowanie alternatywnego zachowania i konkretnego planu działania

### 1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Ten protokół zakłada, że autosabotaż ma zrozumiałą, ochronną funkcję, nie jest "słabością charakteru". Jeśli wzorec autodestrukcyjnych zachowań jest rozległy, obejmuje ryzyko dla zdrowia lub życia (np. uzależnienia, samookaleczenia), warto rozważyć konsultację specjalistyczną przed lub równoległe z tym protokołem, ponieważ te zachowania wymagają innego, bardziej intensywnego podejścia.

### 1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (dziennik autosabotażu, karta alternatywy)
- oceń, czy zachowanie sabotujące niesie ryzyko dla zdrowia lub bezpieczeństwa klienta

### 1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

| Błąd                                                              | Dlaczego szkodzi                                                                                                   | Co zrobić zamiast tego                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Traktowanie autosabotażu jako braku silnej woli lub lenistwa      | Pomija ukrytą, ochronną funkcję zachowania, przez co zmiana jest trudniejsza do utrzymania                         | Moduł 3d wprost bada ukrytą funkcję zachowania                           |
| Krytykowanie klienta za powtarzający się wzorec                   | Wzmacnia wstyd, który sam w sobie może napędzać dalszy autosabotaż                                                 | Podchodź do wzorca z ciekawością, nie oceną                              |
| Proponowanie zmiany zachowania bez zrozumienia jego funkcji       | Usunięcie zachowania bez adresowania jego funkcji często prowadzi do pojawienia się innego zachowania sabotującego | Moduł 4 wprowadza alternatywne zachowanie dopiero po zrozumieniu funkcji |
| Pomijanie oceny, czy autosabotaż niesie realne ryzyko dla zdrowia | Niektóre wzorce wymagają pilniejszej, bardziej intensywniej interwencji                                            | Zawsze oceniaj skalę i ryzyko zachowania na wstępie                      |

|                                                                           |                                                                      |                                            |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Zakładanie jednej uniwersalnej przyczyny autosabotażu dla każdego klienta | Różne profile mają różne ukryte funkcje i wymagają różnego podejścia | Moduł 3e opisuje pięć profili autosabotażu |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|

## 1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny ochronnej funkcji autosabotażu, profile autosabotażu, techniki pracy z alternatywnym zachowaniem, winiety kliniczne, diagnoza różnicowa, sygnały ostrzegawcze, praca z bliskimi klienta, szablony dokumentacji, bank pytań i ćwiczeń, słowniczek oraz komplet kart pracy do wielokrotnego druku.

## MODUŁ 2

## Mapa problemu

Zanim zaczniemy pracę nad zmianą, trzeba dokładnie zidentyfikować konkretne zachowanie sabotujące i cel, który ono utrudnia.

### 2.1 Pytania wstępne

**Jaki konkretny wzorzec działania wbrew własnym celom zauważa Pan/Pani u siebie?**

NOTATKI SPECJALISTY

---

---

---

---

---

**Od jak dawna zauważa Pan/Pani ten wzorzec?**

NOTATKI SPECJALISTY

---

---

---

---

---

### 2.2 Identyfikacja trudności

**Jaki cel to zachowanie najczęściej sabotuje?**

NOTATKI SPECJALISTY

---

---

---

---

---

**Czy to zachowanie pojawia się w konkretnym momencie, na przykład blisko osiągnięcia sukcesu?**

NOTATKI SPECJALISTY

---

---

---

---

---

**Jakie konsekwencje wynikają z tego wzorca w Pana/Pani życiu?**

NOTATKI SPECJALISTY

---

---

---

---

---

### 2.3 Kontekst

**Czy ten wzorec pojawia się w więcej niż jednym obszarze życia, czy jest specyficzny dla jednej sytuacji?**

NOTATKI SPECJALISTY

---

---

---

---

---

**Co Pan/Pani już próbował/a, żeby przerwać ten wzorec, i co z tego zadziało, a co nie?**

NOTATKI SPECJALISTY

---

---

---

---

---

**Jak reaguje Pan/Pani na siebie, kiedy zauważa, że znowu to zrobił/a?**

NOTATKI SPECJALISTY

---

---

---

---

---

© Centrum Wiedzy Psychologicznej (CWP.edu.pl). Materiał chroniony prawem autorskim, do użytku własnego specjalisty. Nie kopiować i nie udostępniać osobom trzecim bez zgody.