

Protokół CWP: Zdrowe granice — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy z klientem, który regularnie przekracza własne granice, żeby zadowolić innych lub uniknąć konfliktu. To nie jest narzędzie diagnostyczne, tylko przewodnik po kolejnych krokach pracy.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient regularnie zgadza się na rzeczy, których nie chce, kosztem własnego czasu, energii lub wartości
- trudność z odmawianiem prowadzi do przeciążenia, wypalenia lub urazy wobec innych
- klient ma trudność z rozpoznaniem własnych potrzeb pod presją oczekiwań innych
- silny lęk lub poczucie winy towarzyszy każdej próbie powiedzenia nie
- wzorec braku granic wpływa na wiele relacji, nie tylko jedną

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych z utrwalonym wzorcem trudności w wyznaczaniu i utrzymywaniu granic, niezależnie od kontekstu (rodzina, praca, przyjaźnie, związki). Protokół nadaje się do pracy indywidualnej.

1.3 Cel pracy

- rozpoznanie sytuacji i relacji, w których granice są najczęściej przekraczane
- zrozumienie lęków stojących za trudnością w odmawianiu
- rozwinięcie umiejętności rozpoznawania własnych potrzeb, nawet pod presją
- nauczenie asertywnej komunikacji, w tym mówienia nie bez nadmiernego poczucia winy
- przećwiczenie konkretnych sytuacji granicznych w bezpiecznym tempie

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Protokół nie jest przeznaczony do pracy w sytuacji trwającej przemocy domowej lub relacji, w której wyznaczanie granic może realnie zwiększyć ryzyko dla bezpieczeństwa klienta, tam priorytetem jest ocena bezpieczeństwa i skierowanie do odpowiednich służb. Nie zastępuje też pracy nad zaburzeniem osobowości zależnej, gdzie trudność z granicami jest częścią szerszego, głębszego wzorca funkcjonowania. Jeśli trudność z granicami dotyczy głównie jednej, konkretnej relacji o wysokim ryzyku, warto ocenić tę relację odrębnie przed rozpoczęciem standardowej pracy.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (dziennik granic, karta asertywnej odpowiedzi)
- oceń bezpieczeństwo relacji, w których klient ma najsilniejszą trudność z granicami
- zwróć uwagę, czy trudność jest ogólna, czy ograniczona do jednej, konkretnej relacji, wpływa to na sposób pracy

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Namawianie klienta, żeby zaczął odmawiać wszystkim naraz	Zbyt duża, nagła zmiana wywołuje silny lęk i zniechęca	Buduj hierarchię sytuacji od najłatwiejszej (moduł 4.5)
Traktowanie asertywności jako braku empatii	Klient może obawiać się, że stanie się "zimny" lub "samolubny"	Podkreślaj, że asertywność uwzględnia potrzeby obu stron, nie tylko własne
Pomijanie pracy nad rozpoznawaniem własnych potrzeb	Trudno wyznaczyć granicę, nie wiedząc, czego się chce	Moduł 3c wprost adresuje rozpoznawanie potrzeb
Skupienie wyłącznie na technikach	Bez pracy nad lękiem leżącym u podstaw, technika	Moduł 3b bada lęk przed konsekwencjami odmowy,

komunikacyjnych	sama w sobie nie wystarczy	zanim wprowadzi się techniki
Ignorowanie różnicy między relacjami bezpiecznymi a niebezpiecznymi	Nie każda relacja jest równie bezpieczna do ćwiczenia asertywności	Zawsze oceniaj bezpieczeństwo konkretnej relacji przed zaleceniem konfrontacji

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny, profile trudności z granicami, techniki komunikacji asertywnej, 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 pracować nad granicami, trzeba dokładnie zrozumieć, gdzie i dlaczego są przekraczane.

2.1 Pytania wstępne

Czy potrafi Pan/Pani wskazać ostatnią sytuację, w której zgodził/a się Pan/Pani na coś wbrew własnym potrzebom?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak często zdarza się Panu/Pani mówić tak, kiedy w środku czuje Pan/Pani nie?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy pamięta Pan/Pani, kiedy zaczął/zaczęła Pan/Pani stawiać potrzeby innych przed swoimi?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak reaguje Pan/Pani na widok kogoś, kto łatwo odmawia próśb?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Co dokładnie przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu z powodu trudności z wyznaczaniem granic?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy zauważa Pan/Pani konsekwencje zdrowotne lub emocjonalne stałego przekraczania własnych granic?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy próbował/a już Pan/Pani coś zmienić w sposobie odmawiania? Co pomogło, a co nie?

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst**W jakich relacjach trudność z granicami jest najsilniejsza: rodzina, praca, przyjaźnie, związek?**

NOTATKI SPECJALISTY

Jak wyglądało wyznaczanie granic w Pana/Pani rodzinie pochodzenia?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy ktoś w rodzinie modelował asertywne zachowanie, czy raczej uległość albo agresję?

NOTATKI SPECJALISTY

2.4 Czynniki podtrzymujące

Co się dzieje, kiedy próbuje Pan/Pani powiedzieć nie: co czuje Pan/Pani w ciele, co myśli?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy przekraczanie własnych granic przynosi jakąś korzyść: unikanie konfliktu, poczucie bycia potrzebnym, akceptację?

NOTATKI SPECJALISTY

Co by się stało, gdyby zaczął/zaczęła Pan/Pani konsekwentnie wyznaczać granice?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy istnieje przekonanie, że dbanie o własne potrzeby jest formą egoizmu?

NOTATKI SPECJALISTY
