

Protokół CWP: Konflikt w relacji — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy z klientem, który regularnie doświadcza eskalujących konfliktów w ważnej relacji. To nie jest narzędzie diagnostyczne, tylko przewodnik po kolejnych krokach pracy.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient opisuje powtarzający się wzorec konfliktów w konkretnej relacji, które eskalują szybciej niż powinny
- klient ma trudność z rozpoznaniem własnego udziału w dynamice konfliktu
- konflikty kończą się bez naprawy, pozostawiając nierozwiązane napięcie
- klient reaguje na drobne sytuacje z nieproporcjonalnie silną emocją
- obie strony konfliktu chcą poprawić sposób komunikacji, nie zakończyć relację

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych w konkretnej relacji (partnerskiej, rodzinnej, przyjacielskiej, zawodowej), w której powtarzają się eskalujące konflikty. Protokół nadaje się do pracy indywidualnej z jedną osobą z relacji, koncentrując się na jej wkładzie w dynamikę konfliktu.

1.3 Cel pracy

- zrozumienie łańcucha: wyzwalacz, interpretacja, emocja, reakcja, prowadzącego do konfliktu
- rozpoznanie mechanizmu eskalacji specyficznego dla tej relacji
- zidentyfikowanie potrzeb ukrytych pod powierzchownym tematem konfliktu
- rozwinięcie umiejętności komunikacji zmniejszającej ryzyko eskalacji
- nauczenie skutecznej naprawy relacji po konflikcie

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Protokół nie jest przeznaczony do pracy w sytuacji, w której konflikt obejmuje przemoc fizyczną lub poważną przemoc psychiczną, tam priorytetem jest ocena bezpieczeństwa i odpowiednia interwencja, nie praca nad komunikacją. Nie zastępuje też terapii par, ten protokół pracuje z jedną osobą nad jej własnym wkładem w dynamikę konfliktu, nie mediuje bezpośrednio między stronami. Jeśli relacja jest w trakcie rozstania lub rozwodu, priorytetem może być inna forma wsparcia, dostosowana do tej sytuacji.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (dziennik konfliktu, karta naprawy)
- oceń bezpieczeństwo relacji, w tym obecność przemocy fizycznej lub psychicznej
- pamiętaj, że pracujesz z perspektywą jednej strony, zachowaj otwartość na to, że druga strona może mieć odmienną wersję wydarzeń

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Przyjmowanie wyłącznie perspektywy klienta jako pełnego obrazu sytuacji	Konflikt ma zawsze dwie strony, praca powinna uwzględniać, że druga osoba może inaczej widzieć sytuację	Zachęcaj klienta do rozważenia perspektywy drugiej strony (moduł 3d)
Skupienie na temacie konfliktu zamiast na mechanizmie eskalacji	Powtarzające się konflikty rzadko dotyczą naprawdę tematu na powierzchni	Moduł 3c i 3d wprost adresują mechanizm eskalacji i potrzeby pod spodem
Pomijanie pracy nad naprawą po konflikcie	Nierozwiązane konflikty kumulują się i pogarszają relację	Moduł 3f i 4 wprost adresują konkretne techniki naprawy

Traktowanie wszystkich konfliktów jako złych	Konflikt może być zdrową częścią relacji, jeśli jest konstruktywnie rozwiązywany	Podkreślaj cel: zmiana sposobu prowadzenia konfliktu, nie jego eliminacja
Ignorowanie sygnałów przemocy w relacji	Praca nad komunikacją nieodpowiednia przy realnym zagrożeniu bezpieczeństwa	Zawsze oceniaj bezpieczeństwo relacji przed rozpoczęciem standardowej pracy

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny, profile wzorców konfliktu, techniki komunikacji i naprawy, 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 wzorcem konfliktu, trzeba dokładnie zrozumieć, jak wygląda jego przebieg w konkretnej relacji klienta.

2.1 Pytania wstępne

Jak często dochodzi do konfliktów w tej relacji?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy potrafi Pan/Pani opisać ostatni konflikt krok po kroku, od początku do końca?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy konflikty dotyczą zwykle tego samego tematu, czy różnych spraw?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak długo trwa napięcie po konflikcie, zanim relacja wraca do normy?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Co dokładnie przeszkadza w tej relacji z powodu tych konfliktów?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy konflikty kiedykolwiek doprowadziły do powiedzenia lub zrobienia czegoś, czego Pan/Pani żałował/a?

NOTATKI SPECJALISTY

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

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst

Jak wyglądało rozwiązywanie konfliktów w Pana/Pani rodzinie pochodzenia?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy ten wzorzec konfliktu jest specyficzny dla tej relacji, czy powtarza się też w innych?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy są okoliczności (zmęczenie, stres, konkretne pory dnia), w których konflikty są bardziej prawdopodobne?

NOTATKI SPECJALISTY

2.4 Czynniki podtrzymujące

Co Pan/Pani robi w trakcie konfliktu: podnosi głos, wycofuje się, atakuje, broni się?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak reaguje druga strona na Pana/Pani sposób prowadzenia konfliktu?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy konflikty kiedykolwiek kończą się realną naprawą, czy zwykle po prostu wygasają bez rozwiązania?

NOTATKI SPECJALISTY

Co by się zmieniło, gdyby konflikty w tej relacji przebiegały inaczej?

NOTATKI SPECJALISTY
