

Protokół CWP: Praca z wewnętrznym krytykiem — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół skupia się wyłącznie na wewnętrznym krytyku: wewnętrznym głosie systematycznie oceniającym i osądzającym klienta. To nie jest narzędzie diagnostyczne, tylko przewodnik po kolejnych krokach pracy nad rozpoznaniem, zrozumieniem i zmianą relacji z tym głosem.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient wyraźnie opisuje "wewnętrzny głos", który go krytykuje, osądza lub poniża
- krytyka pojawia się automatycznie, niezależnie od woli klienta, często w reakcji na błędy lub niepowodzenia
- klient stosuje wobec siebie standardy, których nigdy nie zastosowałby wobec innej osoby
- ton wewnętrznego dialogu jest wyraźnie surowszy niż sposób, w jaki klient mówi do bliskich
- klient chce nauczyć się innego sposobu mówienia do siebie, ale nie wie, jak to zrobić

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych z wyraźnie zidentyfikowanym, aktywnym wzorcem samokrytyki, niezależnie od tego, czy współwystępuje z niską samooceną ogólną, perfekcjonizmem czy innymi trudnościami. Ten protokół jest bardziej skoncentrowany niż ogólny protokół niskiej samooceny, koncentruje się na samym mechanizmie krytycznego głosu.

1.3 Cel pracy

- rozpoznanie i nazwanie wewnętrznego krytyka jako odrębnego procesu, nie obiektywnej prawdy o sobie
- zrozumienie, skąd klient zna te konkretne komunikaty i ton
- zbadanie funkcji krytyki, nawet jeśli jest destrukcyjna, zwykle pełni jakąś rolę
- uświadomienie sobie realnego kosztu psychologicznego krytyki (nie tylko dyskomfortu, ale wpływu na działanie i relacje)
- zbudowanie alternatywnego, bardziej wspierającego sposobu mówienia do siebie

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Protokół nie zastępuje pracy nad epizodem depresyjnym, w którym silna samokrytyka jest jednym z objawów klinicznych, w takim przypadku powinna być adresowana jako część szerszej pracy nad nastrojem. Nie jest też odpowiedni jako jedyna interwencja przy silnym ryzyku samobójczym związanym z treścią krytyki (np. "nie zasługuję na życie"), tam priorytetem jest ocena bezpieczeństwa. Ten protokół nie jest tożsamy z ogólnym protokołem niskiej samooceny CWP, koncentruje się wężej na samym mechanizmie krytycznego głosu, warto rozważyć, który lepiej pasuje do sytuacji klienta, lub pracować oboma sekwencyjnie.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (dziennik dialogu z krytykiem, karta współczującej odpowiedzi)
- oceń nastrój i ryzyko na wstępie, silna samokrytyka bywa czynnikiem ryzyka
- bądź gotowy na to, że klient może bronić krytyka ("ale on ma rację"), to typowy etap pracy, nie oznacza braku współpracy

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Traktowanie krytyka jako wroga do zniszczenia	Krytyk często pełni funkcję ochronną, walka z nim wzmacnia go	Pracuj nad zrozumieniem funkcji krytyka (moduł 3c), nie nad jego eliminacją
Bezpośrednie kwestionowanie treści krytyki	Klient zwykle ma "dowody" na poparcie krytyki, spór o fakty prowadzi donikąd	Pracuj nad relacją z krytykiem, nie nad udowadnianiem, że się myli

Pomijanie pochodzenia komunikatów	Bez zrozumienia, skąd wzięły się te konkretne słowa i ton, trudno zbudować dystans	Moduł 3b wprost adresuje pochodzenie
Wprowadzenie afirmacji bez fundamentu	Puste, ogólne afirmacje ("jestem wspaniały") są łatwo odrzucane przez silnego krytyka	Buduj konkretną, opartą na dowodach odpowiedź współczującą (moduł 3f)
Oczekiwanie szybkiego "wyciszenia" krytyka	Głęboko zakorzeniony wzorec wymaga czasu, szybka zmiana bywa powierzchowna	Systematyczna praca przez wiele tygodni z dziennikiem dialogu (moduł 6)

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny, profile wewnętrznego krytyka, techniki pracy z głosem krytycznym, 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 zmieniać relację klienta z wewnętrznym krytykiem, trzeba dokładnie poznać, jak ten głos działa.

2.1 Pytania wstępne

Czy ma Pan/Pani świadomość wewnętrznego głosu, który Pana/Panią krytykuje? Jak by go Pan/Pani opisał/a?

NOTATKI SPECJALISTY

Od kiedy pamięta Pan/Pani obecność tego głosu?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy ten głos ma jakiś charakter, ton, sposób mówienia, który dałoby się opisać?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy zdarza się, że krytyk milczy? Kiedy?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Co dokładnie przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu z powodu tego głosu?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy krytyk wpływa na podejmowane decyzje, np. czy Pan/Pani z czegoś rezygnuje z jego powodu?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy próbował/a już Pan/Pani coś zrobić z tym głosem? Co pomogło, a co nie?

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst**W jakich sytuacjach krytyk jest najgłośniejszy: praca, relacje, wygląd, rodzicielstwo?**

NOTATKI SPECJALISTY

Czy głos brzmi znajomo, przypomina kogoś konkretnego z przeszłości?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak mówiono do Pana/Pani w dzieciństwie, kiedy popełnił/a Pan/Pani błąd?

NOTATKI SPECJALISTY

2.4 Czynniki podtrzymujące

Co Pan/Pani robi w reakcji na krytykę: podporządkowuje się jej, próbuje z nią walczyć, ignoruje, zamartwia się?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy krytyk kiedykolwiek okazuje się przydatny, np. motywuje do działania w krótkim terminie?

Zbadanie postrzeganej funkcji krytyka, temat modułu 3c.

NOTATKI SPECJALISTY

Co by się stało, gdyby ten głos nagle znacznie ucichł?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy istnieje sytuacja, w której udało się nie posłuchać krytyka i było dobrze?

NOTATKI SPECJALISTY
