

Protokół CWP: Lęk przed odrzuceniem — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy z klientem, u którego lęk przed odrzuceniem silnie wpływa na relacje i interpretację zachowań innych ludzi. To nie jest narzędzie diagnostyczne, tylko przewodnik po kolejnych krokach pracy.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient interpretuje niejednoznaczne sygnały w relacjach jako dowód odrzucenia
- obecne jest nadmierne monitorowanie relacji: sprawdzanie, analizowanie wiadomości, szukanie oznak dystansu
- klient reaguje na wyimaginowane lub realne sygnały odrzucenia zachowaniami protestacyjnymi: wycofaniem, złością, testowaniem drugiej osoby
- lęk przed odrzuceniem wpływa na decyzje w wielu relacjach, nie tylko jednej
- klient ma trudność z tolerowaniem niepewności co do uczuć innych osób wobec niego

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych z wyraźnym, powtarzającym się wzorcem lęku przed odrzuceniem, niezależnie od tego, czy dotyczy relacji romantycznych, przyjacielskich czy zawodowych. Protokół nadaje się do pracy indywidualnej.

1.3 Cel pracy

- zrozumienie źródeł lęku przed odrzuceniem w historii klienta
- rozpoznanie wzorca interpretowania niejednoznacznych sygnałów jako odrzucenia
- zmniejszenie nadmiernego monitorowania relacji
- zrozumienie i modyfikacja zachowań protestacyjnych, które często przyspieszają to, czego klient się obawia
- rozwinięcie zdolności tolerowania niepewności w relacjach

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Protokół nie zastępuje pracy nad zaburzeniem osobowości z pogranicza, gdzie lęk przed porzuceniem jest jednym z centralnych, głębszych objawów współwystępujących z niestabilnością emocjonalną i tożsamości. Nie jest też odpowiedni jako jedyna interwencja w sytuacji realnego, bieżącego odrzucenia lub rozstania, gdzie priorytetem może być praca nad stratą. Jeśli lęk przed odrzuceniem ma źródło w poważnej traumie relacyjnej z dzieciństwa, ten protokół może być elementem szerszej pracy, nie samodzielną interwencją.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (dziennik interpretacji, karta tolerowania niepewności)
- oceń, czy lęk przed odrzuceniem jest izolowanym wzorcem, czy częścią szerszego obrazu (np. cechą osobowości z pogranicza)
- bądź przygotowany na to, że klient może testować relację terapeutyczną podobnymi mechanizmami

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Zapewnianie klienta, że nikt go nie odrzuci	Nierealistyczna obietnica, klient i tak nie uwierzy w nią na dłuższą metę	Pracuj nad tolerowaniem niepewności, nie nad eliminacją ryzyka odrzucenia
Pomijanie pracy nad zachowaniami protestacyjnymi	Zachowania protestacyjne często realnie oddalają innych, potwierdzając lęk	Moduł 3d i 4 wprost adresują redukcję tych zachowań
Bezpośrednie kwestionowanie interpretacji bez dowodów	Klient ma zwykle jakieś dowody na poparcie swojej interpretacji, spór o fakty prowadzi donikąd	Pracuj nad generowaniem alternatywnych, równie prawdopodobnych interpretacji (moduł 3f)

Ignorowanie historii realnych doświadczeń odrzucenia	Bez zrozumienia historii trudno zbudować empatyczny kontekst dla obecnego wzorca	Moduł 3a wprost adresuje historię
Zbyt szybkie ograniczanie monitorowania bez przygotowania	Nagła zmiana wywołuje silny lęk i zniechęca	Buduj hierarchię stopniowego ograniczania (moduł 4.5)

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny, profile lęku przed odrzuceniem, techniki tolerowania niepewności, 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 lękiem przed odrzuceniem, trzeba dokładnie zrozumieć, jak ten lęk działa w konkretnych sytuacjach klienta.

2.1 Pytania wstępne

Kiedy ostatnio poczuł/a Pan/Pani silny lęk, że ktoś Pana/Panią odrzuci?

NOTATKI SPECJALISTY

Jakie sygnały odczytuje Pan/Pani jako oznaki odrzucenia?

NOTATKI SPECJALISTY

Od kiedy pamięta Pan/Pani ten silny lęk w relacjach?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy ten lęk pojawia się we wszystkich relacjach, czy głównie w niektórych?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Co dokładnie przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu z powodu tego lęku?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy ten lęk kiedykolwiek doprowadził do zachowania, którego Pan/Pani żałował/a?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy próbował/a już Pan/Pani coś zmienić w sposobie reagowania na ten lęk? Co pomogło, a co nie?

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst**Czy doświadczył/a Pan/Pani realnego odrzucenia lub porzucenia w przeszłości?**

NOTATKI SPECJALISTY

Jak wyglądały relacje przywiązania w dzieciństwie?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy ten wzorec powtarza się w kolejnych relacjach niezależnie od drugiej osoby?

NOTATKI SPECJALISTY

2.4 Czynniki podtrzymujące

Co Pan/Pani robi, kiedy pojawia się podejrzenie, że ktoś Pana/Panią odrzuca: sprawdza, pyta wprost, wycofuje się, testuje?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy te zachowania kiedykolwiek potwierdziły realne odrzucenie, czy zwykle okazywały się fałszywym alarmem?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy zauważa Pan/Pani, że reakcja na wymaginowane odrzucenie czasem realnie oddala drugą osobę?

NOTATKI SPECJALISTY

Co by się zmieniło, gdyby ten lęk wyraźnie zmalał?

NOTATKI SPECJALISTY
