

Protokół CWP: Perfekcjonizm — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy z klientem, u którego perfekcjonizm stał się źródłem cierpienia, a nie neutralną cechą osobowości. To nie jest narzędzie diagnostyczne, tylko przewodnik po kolejnych krokach pracy.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient stawia sobie standardy, które sam ocenia jako nierealistyczne lub nieosiągalne
- klient odczuwa silny lęk przed popełnieniem błędu, niewspółmierny do realnych konsekwencji
- zadania są odkładane, bo "nie ma czasu, żeby zrobić to dobrze"
- perfekcjonizm wpływa na relacje, zdrowie lub satysfakcję z życia, nie tylko na jakość pracy
- klient rozróżnia sam, że coś w jego relacji ze standardami jest niezdrowe, mimo że przynosi też realne sukcesy

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych, u których perfekcjonizm ma charakter dysfunkcyjny: generuje cierpienie, prokrastynację lub przeciążenie, a nie tylko wysoką jakość pracy. Protokół nadaje się do pracy indywidualnej, niezależnie od obszaru, w którym perfekcjonizm dominuje (praca, nauka, rodzicielstwo, wygląd).

1.3 Cel pracy

- zrozumienie źródeł obecnych standardów i przekonań "muszę"/"powinienem"
- rozpoznanie lęku przed błędem jako centralnego mechanizmu podtrzymującego perfekcjonizm
- zrozumienie związku między perfekcjonizmem a odkładaniem zadań
- przetestowanie w praktyce (eksperymenty behawioralne), czy obniżenie standardu rzeczywiście prowadzi do katastrofalnych konsekwencji
- zbudowanie bardziej elastycznych, kontekstowych standardów, dopasowanych do wagi zadania

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Protokół nie zastępuje pracy nad zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi, w których perfekcjonizm ma charakter natrętny i jest powiązany z rytuałami lub kompulsjami, w takim przypadku wymaga innego podejścia. Nie jest też odpowiedni jako jedyna interwencja przy zaburzeniach odżywiania, w których perfekcjonizm koncentruje się silnie wokół kontroli jedzenia lub wagi. Jeśli perfekcjonizm współwystępuje z wypaleniem zawodowym o znacznym nasileniu lub epizodem depresyjnym, warto uwzględnić to w szerszym planie pracy, nie tylko w tym protokole.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (dziennik standardów, karta eksperymentu behawioralnego)
- bądź gotowy na to, że klient może opierać się obniżeniu standardów, wiążąc je z tożsamością lub sukcesem, to typowy etap pracy
- zwróć uwagę na to, czy perfekcjonizm klienta jest jedynie stylem pracy, czy realnie generuje cierpienie, ten protokół dotyczy tego drugiego

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Namawianie klienta, żeby "po prostu mniej się przejmował"	Ignoruje głębokie przekonania i lęk stojące za perfekcjonizmem	Pracuj metodą eksperymentów behawioralnych (moduł 3f), nie perswazji
Traktowanie wszelkich wysokich standardów jako problemu	Część standardów jest adaptacyjna i wartościowa, cel to elastyczność, nie rezygnacja z jakości	Pracuj nad kontekstowym dopasowaniem standardu do wagi zadania (moduł 4)

Pomijanie związku z prokrastynacją	Odkładanie zadań jest częstym, mylnie interpretowanym objawem perfekcjonizmu, nie lenistwa	Moduł 3d wprost łączy te dwa zjawiska
Jeden duży eksperyment behawioralny na start	Zbyt duże ryzyko na początku zniechęca i potwierdza obawy klienta	Buduj hierarchię eksperymentów od najmniej do najbardziej ryzykownych (moduł 4.5)
Ignorowanie poczucia winy towarzyszącego obniżeniu standardu	Sama zmiana zachowania bez pracy nad poczuciem winy bywa krótkotrwała	Moduł 3d i 4.4 wprost adresują poczucie winy

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny, profile perfekcjonizmu, techniki pracy ze standardami, 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 zmianą standardów, trzeba zrozumieć, jak wyglądają obecnie i skąd się wzięły.

2.1 Pytania wstępne

W jakich obszarach życia zauważa Pan/Pani u siebie perfekcjonizm najsilniej?

NOTATKI SPECJALISTY

Od kiedy pamięta Pan/Pani te wysokie wymagania wobec siebie?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy perfekcjonizm przynosi Panu/Pani realne korzyści, a jakie są jego koszty?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak reaguje Pan/Pani, gdy coś zostanie zrobione wystarczająco dobrze, ale nie perfekcyjnie?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Co dokładnie przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu z powodu perfekcjonizmu?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy zdarza się, że zadania są odkładane z obawy, że nie uda się ich wykonać wystarczająco dobrze?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy próbował/a już Pan/Pani coś zmienić w podejściu do standardów? Co pomogło, a co nie?

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst

Jakie standardy stawiano Panu/Pani w dzieciństwie: w szkole, w domu?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy pochwała była uzależniona od osiągnięć, czy dawana bezwarunkowo?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy w rodzinie ktoś jeszcze prezentuje podobny wzorzec wysokich wymagań wobec siebie?

NOTATKI SPECJALISTY

2.4 Czynniki podtrzymujące

Co się dzieje, kiedy próbuje Pan/Pani obniżyć standard w jakimś zadaniu?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy istnieje przekonanie, że bez perfekcjonizmu wszystko by się rozpadło albo przestałby/przestałyby Pan/Pani być wartościowy/a?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak reagują inni, gdy widzą, że coś zrobił/a Pan/Pani tylko dobrze, a nie perfekcyjnie?

NOTATKI SPECJALISTY

Co by się zmieniło, gdyby standardy były bardziej elastyczne, dopasowane do wagi zadania?

NOTATKI SPECJALISTY
