

Protokół CWP: Regulacja emocjonalna — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy nad ogólną zdolnością regulacji emocjonalnej, przydatny wtedy, gdy trudność klienta nie dotyczy jednej konkretnej emocji, tylko szerszego wzorca rozpoznawania i zarządzania emocjami. To nie jest narzędzie diagnostyczne, tylko przewodnik po kolejnych krokach pracy.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient ma trudność z nazwaniem tego, co czuje, opisuje stany ogólnikowo ("źle się czuję", "jestem zestresowany")
- emocje pojawiają się nagle i intensywnie, bez wyraźnego związku z ich przyczyną w świadomości klienta
- klient reaguje na emocje w sposób, który sam ocenia jako nieadaptacyjny (unikanie, wybuch, zamrożenie, kompulsywne działania)
- klient zgłasza trudność z "opanowaniem się" albo z tym, że emocje "przejmują kontrolę"
- protokół stanowi dobry punkt wyjścia przed pracą nad konkretną emocją (lęk, złość, smutek), kiedy podstawowe umiejętności regulacji są słabo rozwinięte

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych z ogólną trudnością w rozpoznawaniu, rozumieniu i regulowaniu emocji, niezależnie od konkretnego tematu. Dobry punkt startowy dla klientów, u których trudno jeszcze zidentyfikować, która konkretna emocja jest głównym problemem.

1.3 Cel pracy

- rozwinięcie słownika emocjonalnego i zdolności precyzyjnego nazywania stanów
- zrozumienie łańcucha: sytuacja, uwaga, interpretacja, emocja, reakcja
- rozpoznanie własnych wzorców reagowania na silne emocje (profile w module 3e)
- zbudowanie repertuaru bardziej adaptacyjnych reakcji na trudne emocje
- ustalenie planu na sytuacje wysokiego ryzyka dysregulacji

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Protokół nie zastępuje pracy nad konkretnymi zaburzeniami, w których dysregulacja emocjonalna jest jednym z wielu objawów (np. zaburzenie osobowości typu borderline, ChAD), w takich przypadkach powinien być elementem szerszego, dłuższego procesu terapeutycznego, nie samodzielną interwencją. Nie jest też odpowiedni jako jedyna forma pracy przy ostrym kryzysie emocjonalnym czy ryzyku samobójczym, tam priorytetem jest bezpieczeństwo i interwencja kryzysowa. Jeśli dysregulacja emocjonalna współwystępuje z nadużywaniem substancji lub zaburzeniami odżywiania używanymi jako strategia regulacji, warto rozważyć równoległe, dedykowane wsparcie.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (dziennik emocji, karta identyfikacji)
- oceń, czy trudność klienta jest ogólna (ten protokół) czy dotyczy jednej, wyraźnie dominującej emocji (rozważ dedykowany protokół CWP)
- sprawdź moduł red flags przed rozpoczęciem pracy, szczególnie przy silnej, długotrwałej dysregulacji

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Przejsście od razu do technik regulacji bez pracy nad identyfikacją emocji	Trudno regulować coś, czego nie potrafi się jeszcze precyzyjnie nazwać	Najpierw moduł 3b (identyfikacja), technika dopiero w module 4

Traktowanie wszystkich emocji jako problemu do wyeliminowania	Cel regulacji to elastyczność, nie brak emocji	Podkreślaj funkcję emocji jako informacji, nie usterki
Jeden uniwersalny zestaw technik dla każdego klienta	Różne profile dysregulacji wymagają różnych strategii (zob. moduł 3e)	Dobieraj technikę do profilu klienta
Pomijanie etapu interpretacji poznawczej	Reakcja emocjonalna zależy od interpretacji sytuacji, nie tylko samej sytuacji	Moduł 3c wprost adresuje pracę nad interpretacją
Brak planu na sytuacje wysokiego ryzyka	Umiejętności ćwiczone tylko w spokojnych warunkach nie generalizują się na sytuacje kryzysowe	Moduł 7 zawsze kończy plan konkretnym scenariuszem wysokiego ryzyka

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny łańcucha emocjonalnego, profile dysregulacji, techniki regulacji, 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 regulacją, trzeba zrozumieć, jak wygląda obecny sposób klienta na doświadczanie i reagowanie na emocje.

2.1 Pytania wstępne

Jak opisałby/opisałaby Pan/Pani swoją relację z własnymi emocjami: łatwo je Pan/Pani rozpoznaje, czy raczej są mgliste?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy zdarza się, że emocja pojawia się nagle, silnie, bez wyraźnego uprzedzenia?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak reagowano na Pana/Pani emocje w dzieciństwie: były nazywane, ignorowane, karane?

NOTATKI SPECJALISTY

Które emocje są dla Pana/Pani najtrudniejsze do zniesienia?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Co dokładnie przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu z powodu trudności z regulacją emocji?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy trudność dotyczy głównie zbyt silnych reakcji, czy raczej trudności z dostępem do własnych emocji (spłaszczenie, odcięcie)?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy próbował/a już Pan/Pani coś zmienić w sposobie radzenia sobie z emocjami? Co pomogło, a co nie?

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst

W jakich sytuacjach trudność z regulacją jest najsilniejsza: w pracy, w relacjach, w samotności?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy są okresy, w których regulacja jest łatwiejsza, a okresy, w których jest wyraźnie trudniejsza (np. zmęczenie, stres, określona pora miesiąca)?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak wygląda Pana/Pani sposób mówienia o emocjach z innymi ludźmi?

NOTATKI SPECJALISTY

2.4 Czynniki podtrzymujące

Co Pan/Pani robi, kiedy emocja staje się silna: unika, rozprasza się, działa impulsywnie, zamraża się?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy obecny sposób radzenia sobie przynosi ulgę na chwilę, kosztem trudności na dłuższą metę?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy są przekonania na temat emocji, które utrudniają ich akceptację (np. 'emocje są słabością', 'nie powinienem/powinnam tak się czuć')?

NOTATKI SPECJALISTY

Co by się zmieniło, gdyby potrafił/a Pan/Pani lepiej regulować emocje w trudnych sytuacjach?

NOTATKI SPECJALISTY
