

Protokół CWP: Niskie poczucie własnej wartości — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy z klientem, u którego niskie poczucie własnej wartości jest głównym problemem zgłaszanym lub wyraźnie wpływa na inne obszary funkcjonowania. To nie jest narzędzie diagnostyczne, tylko przewodnik po kolejnych krokach pracy.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient opisuje siebie w sposób konsekwentnie negatywny, niezależnie od realnych osiągnięć i kompetencji
- samoocena klienta jest silnie uzależniona od aprobaty innych, wyników lub osiągnięć
- klient ma trudność z przyjmowaniem komplementów, docenianiem własnych sukcesów
- obecny jest wyraźny, aktywny "wewnętrzny krytyk", odzywający się w wielu sytuacjach
- niska samoocena wpływa na decyzje życiowe (rezygnacja z okazji, unikanie wyzwań, tolerowanie złego traktowania)

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych z utrwalonym, negatywnym obrazem siebie, niezależnie od tego, czy współwystępuje z innymi trudnościami (lęk, depresja) czy stanowi główny problem. Protokół nadaje się do pracy indywidualnej.

1.3 Cel pracy

- zrozumienie źródeł obecnych przekonań o sobie
- rozpoznanie i nazwanie głosu wewnętrznego krytyka jako odrębnego procesu, nie obiektywnej prawdy
- zbadanie wzorca porównywania się z innymi i jego wpływu na samoocenę
- zmniejszenie zależności samooceny od zewnętrznych warunków (osiągnięć, aprobaty)
- zbudowanie bardziej realistycznego, zniuansowanego obrazu siebie, opartego na dowodach, nie tylko na automatycznych przekonaniach

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Protokół nie zastępuje pracy nad epizodem depresyjnym, w którym niska samoocena jest jednym z objawów, w takim przypadku niska samoocena powinna być adresowana jako część szerszej pracy nad nastrojem, nie w oderwaniu od niego. Nie jest też odpowiedni jako jedyna interwencja przy silnym ryzyku samobójczym związanym z poczuciem bezwartościowości, tam priorytetem jest ocena bezpieczeństwa. Jeśli niska samoocena współwystępuje z zaburzeniem osobowości lub długą historią traumy relacyjnej, protokół może być elementem, ale nie całością dłuższego procesu terapeutycznego.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (dziennik wewnętrznego krytyka, karta dowodów)
- oceń nastrój i ryzyko samobójcze na wstępie, niska samoocena bywa czynnikiem ryzyka
- bądź gotowy na silny opór wobec komplementów i pozytywnych informacji zwrotnych, to typowe dla tego wzorca, nie oznacza braku współpracy

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Przekonywanie klienta na siłę, że "jest wartościowy"	Bezpośrednie zaprzeczanie głęboko zakorzenionemu przekonaniu zwykle wzmacnia opór, nie zmienia przekonania	Pracuj metodą dowodów (moduł 3f), nie perswazji
Pomijanie źródła przekonań o sobie	Bez zrozumienia historii trudno zrozumieć, dlaczego przekonanie jest tak silne	Moduł 3a wprost adresuje historię

Traktowanie wewnętrznego krytyka jako wroga do wyeliminowania	Krytyk często pełni funkcję ochronną, walka z nim wzmacnia go	Pracuj nad zrozumieniem funkcji krytyka (moduł 3b), nie nad jego zniszczeniem
Jedna sesja komplementów zamiast systematycznej pracy	Chwilowa poprawa samopoczucia bez trwałej zmiany przekonań	Systematyczna praca z kartą dowodów przez wiele tygodni (moduł 6)
Ignorowanie warunkowej samooceny	Klient może "poprawić" samoocenę chwilowo przez osiągnięcia, bez trwałej zmiany	Moduł 3d wprost pracuje nad bezwarunkowym poczuciem wartości

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny, profile niskiej samooceny, techniki pracy z przekonaniem, 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 przekonań o sobie, trzeba zrozumieć, jak wygląda obecny obraz siebie klienta i skąd się bierze.

2.1 Pytania wstępne

Jak opisałby/opisałaby Pan/Pani siebie w trzech zdaniach?

NOTATKI SPECJALISTY

Od kiedy pamięta Pan/Pani takie negatywne postrzeganie siebie?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy jest ktoś, kto widzi Pana/Panią zupełnie inaczej, niż Pan/Pani sam/a siebie widzi?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak reaguje Pan/Pani, gdy ktoś powie Panu/Pani coś miłego lub doceniającego?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Co dokładnie przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu z powodu niskiej samooceny?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy niska samoocena wpłynęła kiedyś na ważną decyzję (praca, relacja, okazja, której Pan/Pani nie wykorzystał/a)?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy próbował/a już Pan/Pani coś zmienić w sposobie myślenia o sobie? Co pomogło, a co nie?

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst

Jak wyglądało mówienie o Panu/Pani w domu rodzinnym: chwalono, krytykowano, porównywano do innych?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy są konkretne osoby lub sytuacje, w których poczucie własnej wartości jest szczególnie niskie?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak wygląda Pana/Pani relacja z osiągnięciami: czy sukces poprawia samoocenę, a jak długo trwa ta poprawa?

NOTATKI SPECJALISTY

2.4 Czynniki podtrzymujące

Co Pan/Pani robi, żeby zrekompensować niskie poczucie wartości: nadmierne starania, unikanie, perfekcjonizm, szukanie aprobaty?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy zauważa Pan/Pani, że łatwiej zapamiętuje krytykę niż pochwały?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy porównywanie się z innymi jest częste, i jak zwykle wypada to porównanie?

NOTATKI SPECJALISTY

Co by się zmieniło, gdyby poczucie własnej wartości nie zależało od tego, co myślą inni?

NOTATKI SPECJALISTY
