

Protokół CWP: Praca z poczuciem winy i wstydu — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy z klientem, u którego poczucie winy lub wstydu stało się przewlekłe, nieproporcjonalne do sytuacji albo trudne do rozwiązania. To nie jest narzędzie diagnostyczne, tylko przewodnik po kolejnych krokach pracy.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient nosi w sobie długotrwałe poczucie winy związane z konkretnym zdarzeniem lub decyzją z przeszłości
- klient odczuwa wstyd dotyczący tego, kim jest, nie tylko tego, co zrobił
- odpowiedzialność za negatywne zdarzenia jest przypisywana sobie w stopniu niewspółmiernym do realnego wpływu
- klient stosuje wobec siebie surowe formy samokarania, emocjonalnego lub behawioralnego
- klient chce znaleźć sposób na naprawienie szkody albo pogodzenie się z tym, czego nie da się naprawić

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych z przewlekłym lub silnym poczuciem winy lub wstydu, niezależnie od tego, czy dotyczy jednego zdarzenia, czy ma charakter bardziej ogólny. Protokół nadaje się do pracy indywidualnej, dobrze sprawdza się też jako uzupełnienie pracy nad konkretną relacją lub stratą.

1.3 Cel pracy

- rozróżnienie winy (dotyczącej działania) od wstydu (dotyczącego tożsamości)
- zbudowanie realistycznego, zniuansowanego obrazu odpowiedzialności za dane zdarzenie
- zrozumienie funkcji i kosztu samokarania
- rozróżnienie sytuacji, w których naprawienie szkody jest możliwe, od tych, w których trzeba nauczyć się żyć z tym, czego nie da się cofnąć
- rozwinięcie samowspółczucia jako alternatywy dla przewlekłego samokarania

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Protokół nie zastępuje pracy nad zespołem stresu pourazowego, w którym poczucie winy jest jednym z objawów związanych z konkretnym zdarzeniem traumatycznym, w takim przypadku właściwsza może być dedykowana praca nad traumą. Nie jest też odpowiedni jako jedyna interwencja przy silnym ryzyku samobójczym związanym z poczuciem winy, tam priorytetem jest ocena bezpieczeństwa. Jeśli poczucie winy dotyczy realnej, poważnej krzywdy wyrządzonej innej osobie, praca powinna uwzględniać zarówno psychologiczny, jak i etyczny wymiar sytuacji, nie tylko subiektywne samopoczucie klienta.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (dziennik winy i wstydu, karta odpowiedzialności)
- oceń nastrój i ryzyko na wstępie, silne poczucie winy bywa czynnikiem ryzyka
- zachowaj neutralność etyczną tam, gdzie sytuacja tego wymaga, celem nie jest ocena moralna, tylko realistyczne umiejscowienie odpowiedzialności i praca nad radzeniem sobie

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Zapewnianie klienta, że nie zrobił nic złego	Bywa nieuczciwe, jeśli realnie doszło do krzywdy, i osłabia zaufanie do procesu	Pracuj nad realistycznym, nie zerowym, podziałem odpowiedzialności (moduł 3b)
Mylenie winy ze wstydem	Te dwa stany wymagają innej pracy, wina dotyczy czynu, wstyd tożsamości	Moduł 3a wprost adresuje to rozróżnienie

Pomijanie kwestii naprawienia szkody	Klient może potrzebować konkretnego działania naprawczego, nie tylko rozmowy o uczuciach	Moduł 3d i 4 wprost adresują naprawienie szkody, gdzie to możliwe
Traktowanie samokarania jako "słusznej kary"	Samokaranie rzadko prowadzi do realnej zmiany, częściej podtrzymuje cierpienie bez korzyści	Bada funkcję samokarania (moduł 3c), zamiast je wzmacniać
Brak rozróżnienia między naprawialną a nienaprawialną szkodą	Niektóre sytuacje wymagają żałoby i akceptacji, nie działania naprawczego	Moduł 3d rozróżnia te dwie ścieżki

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny, profile winy i wstydu, techniki pracy z odpowiedzialnością i samowspółczuciem, 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 poczuciem winy i wstydu, trzeba dokładnie umiejscowić, czego dotyczy i skąd pochodzi.

2.1 Pytania wstępne

Co dokładnie się wydarzyło, co wiąże się z poczuciem winy lub wstydu?

NOTATKI SPECJALISTY

Od kiedy nosi Pan/Pani to uczucie?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy to uczucie dotyczy konkretnego zdarzenia, czy szerszego wzorca zachowania?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy ktoś wiedział o tym zdarzeniu, jak zareagował?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Co dokładnie przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu z powodu tego uczucia?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy poczucie winy lub wstydu wpływa na relacje, decyzje, sposób traktowania siebie?

NOTATKI SPECJALISTY

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

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst**Jak reagowano w Pana/Pani rodzinie na błędy i porażki?**

NOTATKI SPECJALISTY

Czy wartości religijne, kulturowe lub rodzinne wpływają na to, jak przeżywa Pan/Pani to zdarzenie?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy ktoś inny w podobnej sytuacji poniósłby taką samą odpowiedzialność, jaką Pan/Pani sobie przypisuje?

NOTATKI SPECJALISTY

2.4 Czynniki podtrzymujące

Co Pan/Pani robi w reakcji na to poczucie: unika tematu, karze się, próbuje zadośćuczynić?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy uważa Pan/Pani, że zasługuje na przebaczenie, czy raczej na trwałe potępienie?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy istnieje przekonanie, że utrzymywanie tego uczucia jest formą sprawiedliwości lub zadośćuczynienia?

NOTATKI SPECJALISTY

Co by się zmieniło, gdyby to poczucie wyraźnie osłabło?

NOTATKI SPECJALISTY
