

Protokół CWP: Zależność emocjonalna — 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 własnej wartości i stabilność emocjonalna są silnie uzależnione od bliskiej relacji. To nie jest narzędzie diagnostyczne, tylko przewodnik po kolejnych krokach pracy.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient opisuje silną potrzebę stałego potwierdzania ze strony partnera lub bliskiej osoby
- nastrój i samopoczucie klienta silnie zależą od tego, jak zachowuje się druga osoba w relacji
- klient traci poczucie własnej tożsamości i zainteresowań w bliskiej relacji
- obecne są zachowania zabezpieczające: częste sprawdzanie telefonu, wielokrotne pytanie o uczucia partnera, unikanie samodzielności
- lęk przed odrzuceniem lub porzuceniem wpływa na decyzje i zachowanie w relacji

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych z wzorcem silnej zależności emocjonalnej w bliskich relacjach, niezależnie od tego, czy dotyczy obecnego związku, relacji rodzinnej czy przyjaźni. Protokół nadaje się do pracy indywidualnej.

1.3 Cel pracy

- zrozumienie źródeł silnej potrzeby potwierdzania i lęku przed odrzuceniem
- rozpoznanie zachowań zabezpieczających i ich krótko- i długoterminowych skutków
- odzyskanie poczucia własnej tożsamości niezależnej od relacji
- zbudowanie zdolności do samodzielnego regulowania emocji, nie tylko przez drugą osobę
- rozwinięcie zdrowszej autonomii przy zachowaniu bliskości w relacji

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Protokół nie jest przeznaczony do pracy w sytuacji trwającej przemocy domowej, gdzie zależność emocjonalna może współwystępować z realnym zagrożeniem bezpieczeństwa, tam priorytetem jest ocena bezpieczeństwa. Nie zastępuje też pracy nad zaburzeniem osobowości zależnej lub z pogranicza, gdzie zależność emocjonalna jest częścią szerszego, głębszego wzorca funkcjonowania. Jeśli klient ma historię traumy relacyjnej we wczesnym dzieciństwie, 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 zależności, karta autonomii)
- oceń bezpieczeństwo relacji, w której zależność jest najsilniejsza
- bądź gotowy na to, że praca nad autonomią może wywoływać silny lęk u klienta, tempo powinno być stopniowe

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Namawianie klienta do nagłego zerwania kontaktu lub dystansu	Zbyt gwałtowna zmiana wywołuje panikę i wzmacnia lęk przed odrzuceniem	Buduj hierarchię małych kroków ku autonomii (moduł 4.5)
Traktowanie bliskości jako problemu do wyeliminowania	Cel to zdrowsza równowaga, nie eliminacja więzi	Podkreślaj, że autonomia i bliskość mogą współistnieć
Pomijanie pracy nad zachowaniami zabezpieczającymi	Zachowania zabezpieczające podtrzymują lęk, nawet gdy klient rozumie ich mechanizm	Moduł 3d i 4 wprost adresują redukcję tych zachowań
Skupienie wyłącznie na relacji, bez pracy	Sama redukcja zachowań bez odbudowy tożsamości	Moduł 3c i 4.4 wprost adresują odbudowę

nad własną tożsamością	pozostawia pustkę	zainteresowań i tożsamości
Ignorowanie różnicy między zdrową a niebezpieczną relacją	Nie każda relacja, w której obecna jest zależność, jest bezpieczna do pracy nad autonomią	Zawsze oceniam bezpieczeństwo konkretnej relacji przed zaleceniem zmian

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny, profile zależności emocjonalnej, techniki budowania autonomii, 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 autonomią, trzeba dokładnie zrozumieć, jak wygląda obecna zależność klienta od relacji.

2.1 Pytania wstępne

Jak opisałby/opisałaby Pan/Pani swoje samopoczucie w dniach, kiedy relacja układa się dobrze, a w dniach, kiedy pojawia się napięcie?

NOTATKI SPECJALISTY

Od kiedy pamięta Pan/Pani tak silną zależność swojego samopoczucia od drugiej osoby?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy zauważa Pan/Pani, że rezygnuje z własnych zainteresowań na rzecz relacji?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak reaguje Pan/Pani na dłuższy brak kontaktu z tą osobą?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Co dokładnie przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu z powodu tej zależności?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy zauważa Pan/Pani konsekwencje tej zależności dla innych relacji lub obszarów życia?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy próbował/a już Pan/Pani coś zmienić w sposobie funkcjonowania w relacji? Co pomogło, a co nie?

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst**Jak wyglądały wczesne relacje przywiązania w Pana/Pani dzieciństwie?**

NOTATKI SPECJALISTY

Czy doświadczył/a Pan/Pani wcześniej odrzucenia lub porzucenia w ważnej relacji?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak wyglądały wcześniejsze związki, czy ten wzorzec powtarza się?

NOTATKI SPECJALISTY

2.4 Czynniki podtrzymujące

Co Pan/Pani robi, kiedy pojawia się lęk o relację: sprawdza, pyta, wycofuje się?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy druga osoba w relacji reaguje na te zachowania w sposób, który je wzmacnia?

NOTATKI SPECJALISTY

Co by się stało, gdyby przestał/przestała Pan/Pani szukać ciągłego potwierdzenia?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy istnieje przekonanie, że bez tej relacji nie poradzi sobie Pan/Pani emocjonalnie?

NOTATKI SPECJALISTY
