

Protokół CWP: Praca z tłumioną złością — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy z klientem, u którego złość jest systematycznie tłumiona, a nie brakuje jej lub jest wyrażana w sposób niekontrolowany bez pracy nad przyczyną. To nie jest narzędzie diagnostyczne, tylko przewodnik po kolejnych krokach pracy.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient zgłasza, że "nie umie się złościć" albo że złość zawsze kończy się na tłumieniu, nigdy na wyrażeniu
- klient opisuje wzorzec: długo znosi, potem nagły, niewspółmierny wybuch, po którym czuje wstyd
- klient unika konfliktu za wszelką cenę, kosztem własnych granic i potrzeb
- otoczenie odbiera klienta jako osobę, która "nigdy się nie złości", mimo widocznych sygnałów napięcia
- tłumiona złość zaczyna objawiać się somatycznie (ból głowy, napięcie szczęki, problemy trawienne) albo w formie pasywnej agresji

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych, u których wzorzec tłumienia złości jest utrwalony i powtarzalny, niezależnie od konkretnej relacji czy sytuacji. Protokół nadaje się do pracy indywidualnej, może też stanowić element pracy nad konkretną relacją (partnerską, rodzinną, zawodową).

1.3 Cel pracy

- rozpoznanie własnej złości jako informacji, nie jako zagrożenia do wyeliminowania
- zidentyfikowanie granic i potrzeb ukrytych pod tłumioną złością
- nauczenie konstruktywnego wyrażania złości (komunikat "ja") zamiast tłumienia lub wybuchu
- zrozumienie i przepracowanie konsekwencji dotychczasowych wybuchów, jeśli występowały
- zbudowanie planu na sytuacje wysokiego ryzyka nawrotu wzorca tłumienia lub wybuchu

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Protokół nie jest przeznaczony do pracy z klientem, u którego złość przybiera formę przemocy fizycznej wobec innych osób, w takich przypadkach priorytetem jest bezpieczeństwo osób trzecich i skierowanie do odpowiedniego programu interwencyjnego. Nie jest też narzędziem do pracy w sytuacji trwającej przemocy domowej, w której klient jest ofiarą, tam stosowanie technik "wyrażania złości" bez oceny bezpieczeństwa może być ryzykowne. Jeśli złość współwystępuje z epizodami dysocjacji, silną drażliwością w przebiegu innego zaburzenia (np. epizodu maniakałnego) lub nadużywaniem substancji, protokół może być elementem szerszego planu, ale nie jedną interwencją.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (dziennik złości, karta granicy)
- zapytaj wprost o historię wybuchów i ich konsekwencje, zanim przejdziesz do głębszej pracy nad tłumieniem
- oceń bezpieczeństwo: czy złość klienta kiedykolwiek przybrała formę agresji fizycznej wobec innych lub siebie

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Zachęcanie do "wypuszczenia pary" bez pracy nad przyczyną	Uczy rozładowania, nie rozumienia i wyrażania złości, może wzmacniać wzorzec wybuchu	Najpierw mapa problemu i granice (moduł 2-3), technika wyrażania dopiero w module 4
Traktowanie złości jako problemu do wyeliminowania	Złość jest informacją o naruszonej granicy lub potrzebie, nie usterką	Pracuj nad funkcją złości, nie nad jej zniknięciem

Pomijanie historii wybuchów	Bez zrozumienia konsekwencji wybuchów trudno zbudować motywację do zmiany wzorca	Moduł 4.4 wprost adresuje pracę nad konsekwencjami
Jeden uniwersalny komunikat "ja" bez dopasowania do klienta	Sztywna formuła bez związku z realną sytuacją klienta brzmi nienaturalnie i nie jest stosowana	Ćwicz komunikat na konkretnych, aktualnych sytuacjach klienta
Brak oceny bezpieczeństwa przy historii silnych wybuchów	Ryzyko pominięcia sytuacji wymagającej innej interwencji	Zawsze sprawdź moduł red flags przed rozpoczęciem pracy

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny, profile tłumionej złości, techniki konstruktywnego wyrażania, 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 wyrażaniem złości, trzeba zrozumieć, kiedy się pojawia, co ją wywołuje i dlaczego jest tłumiona.

2.1 Pytania wstępne

Kiedy ostatnio poczuł/a Pan/Pani złość? Co się wtedy stało z tym uczuciem?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy pamięta Pan/Pani, kiedy nauczył/a się tłumić złość zamiast ją wyrażać?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak reagowano na Pana/Pani złość w dzieciństwie, w domu rodzinnym?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy ktoś z otoczenia kiedykolwiek widział Pana/Panią naprawdę złego/złą? Co wtedy się stało?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Co dokładnie przeszkadza w tym, że złość jest tłumiona? Jakie są tego konsekwencje w życiu codziennym?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy zdarzają się wybuchy po długim okresie tłumienia? Jak często i w jakich okolicznościach?

NOTATKI SPECJALISTY

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

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst**W jakich relacjach tłumienie jest najsilniejsze: w pracy, w rodzinie, w związku, z przyjaciółmi?**

NOTATKI SPECJALISTY

Czy są osoby, wobec których łatwiej wyrazić złość, a wobec których jest to niemal niemożliwe?

NOTATKI SPECJALISTY

Jakie przekonania na temat złości wyniósł/wyniosła Pan/Pani z domu (np. 'złość jest niebezpieczna', 'dobrzy ludzie się nie złością')?

NOTATKI SPECJALISTY

2.4 Czynniki podtrzymujące

Co się dzieje w Panu/Pani, kiedy poczuje złość: co Pan/Pani robi, żeby jej nie okazać?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy tłumienie złości przynosi jakąś korzyść: unikanie konfliktu, poczucie bycia 'dobrym', bezpieczeństwo relacji?

NOTATKI SPECJALISTY

Co by się stało, gdyby wyraził/a Pan/Pani złość wprost w najbliższej trudnej sytuacji?

NOTATKI SPECJALISTY

Czy złość, kiedy w końcu wybucha, przynosi ulgę, czy raczej wstyd i poczucie utraty kontroli?

NOTATKI SPECJALISTY
