



Marzec 2023



AUTOSABOTAŻ I AUTOAGRESJA

Planujesz osiągnięcie kolejnego celu w życiu. Jednak gdy próbujesz go osiągnąć, masz wrażenie, że starasz się z całych sił, a mimo wszystko znowu coś idzie nie tak. Zastanawiasz się dlaczego? Być może podświadomie sabotujesz własne działania. Czy to w ogóle jest możliwe?

CZYM JEST SAMOUTRUDNIANIE?

Zgodnie z definicją psychologa Bogdana Wojciszke samoutrudnianie (nazywane także autosabotażem) jest „jedną z obronnych taktyk autoprezentacji”. W skrócie polega ono na tym, że podejmujemy działania obniżające szanse na osiągnięcie sukcesu przy jednoczesnym zwalnianiu się z odpowiedzialności za ewentualne niepowodzenie. Co więcej, taka strategia zwiększa osobistą dumę, gdy jednak uda nam się osiągnąć zamierzony cel.

PO CO NAM AUTOSABOTAŻ?

Samoutrudnianie może wydawać się czymś bezsensownym. Po co niby ludzie mieliby sami rzucać sobie przysłowiowe kłody pod nogi? Eksperci psychologii wyodrębnili trzy główne powody:

1. Ochrona poczucia własnej wartości – kiedy przyznajemy się do własnej słabości, możemy spojrzeć na siebie przychylniej.
2. Umocnienie poczucia własnej wartości – osiągnięcie celu, mimo utrudniania sobie działań, sprawia, że postrzegamy siebie jako bardziej wartościowych.
3. Pozytywna autoprezentacja – chcemy pokazać innym, że jesteśmy wartościowi, nawet gdy ponosimy porażkę. Przecież cel był trudny do osiągnięcia i to nie nasza wina, że się nie udało.

Wiemy już, czym jest autosabotaż i dlaczego niektórzy ludzie go stosują. Przyjrzyjmy się zatem, jakie formy może przybierać w codziennym życiu.

FORMY SAMOUTRUDNIANIA

Jeśli chcesz sprawdzić, czy nieświadomie sabotujesz swoje działania, przyjrzyj się takim zachowaniom:

- Perfekcjonizm – nadmierne oczekiwanie, żeby zrobić coś idealnie (to jest niemożliwe), sprawia, że w ogóle nie podejmujemy zadania lub porzucamy je w trakcie wykonywania.
- Branie na siebie zbyt wielu obowiązków – w konsekwencji niemożność ich zrealizowania lub niedbałe wykonanie.
- Ucieczka w uzależnienia – np. alkoholizm, gry komputerowe, media społecznościowe czy objadanie się.
- Świadome lub nieświadome powodowanie urazów lub choroby – to dobre wytłumaczenie niemożności osiągnięcia zamierzonego celu.

Uświadomienie sobie zachodzących w nas procesów samoutrudniania jest pierwszym krokiem do wyjścia z tego błędnego koła. Dużą rolę odgrywa przy tym także praca nad poczuciem własnej wartości.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
 2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
- Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Marzec 2023

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o autosabotażu, posłuchaj nagrania [AUTOSABOTAŻ i psychologia niepowodzeń](#)

AUTOAGRESJA

Innym, znacznie poważniejszym rodzajem działań wymierzonych przeciwko sobie, jest autoagresja. Mowa o autoagresji psychicznej. Jak ją rozpoznać i jakie może mieć konsekwencje? Autoagresja jest pojęciem bardzo szerokim i trudno określić jej granice. W uproszczeniu można powiedzieć, że to różnorodne destrukcyjne zachowania wymierzone przeciwko sobie, mogą przybierać formy od słownej agresji aż po próby samobójcze.

PRZYCZYNY AUTOAGRESJI

Jednoznacznych przyczyn działań autoagresywnych nie udało się jeszcze określić. Istnieją jednak pewne hipotezy, m.in.:

- problemy emocjonalne, z którymi dana osoba nie może sobie poradzić
- jest to próba zwiększenia poczucia kontroli i autonomii (np. w przypadku zaburzeń odżywiania)
- trudne doświadczenia z dzieciństwa – np. przemoc fizyczna, emocjonalna, zaniedbanie
- niewłaściwe zachowania rodziców wobec dziecka: odrzucenie, nadopiekuńczość, zbyt wysokie oczekiwania itp.
- choroby wrodzone jak np. syndrom Retta, autyzm lub też choroby nabyte (uraz mózgu).

RODZAJE AUTOAGRESJI

Zachowania autoagresywne można podzielić według kategorii:

1. Autoagresja bezpośrednia – czyli uszkodzenie własnego ciała przez np. okaleczanie, głodzenie, próby samobójcze. Do tego zalicza się również jawna krytyka własnych zachowań.
2. Pośrednia – najczęściej przybiera formę ryzykownych zachowań takich jak: szybka jazda samochodem, nadużywanie alkoholu, przyjmowanie narkotyków lub innych środków o działaniu odurzającym, brak prób leczenia w przypadku choroby, a także prowokowanie innych do ataków na siebie.
3. Jawna – osoba eksponuje swoje rany i blizny, nie ma oporu, by opowiadać o tym, że robi sobie krzywdę.
4. Ukryta – osoba ukrywa skutki zachowań autoagresywnych, przeważnie odczuwa wstyd z ich powodu.
5. Autoagresja werbalna – charakterystyczne dla tego typu jest nadmierna krytyka wobec siebie i zaniżanie własnej samooceny poprzez ciągłe samooskarżenia.
6. Niewerbalna – łączy się z agresją bezpośrednią, czyli wszystkimi przejawami samookaleczania się, np. wrywaniem włosów, nacinaniem skóry, uderzaniem głową o ścianę.

Bez względu na rodzaj autoagresji, każdy jej przejaw ma poważne konsekwencje dla zdrowia i życia. Jeżeli czujesz, że potrzebujesz pomocy, zgłoś się jak najszybciej do specjalisty: psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry.

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli masz problem z autoagresją, skontaktuj się ze specjalistą.
Jesteśmy, by Cię wspierać!*