

CZU: 159.923.2

DOI: 10.46727/s.23-06-2023.p53-61

**AUTOSABOTAREA ȘI AUTOSUBMINAREA:
EFECTE ASUPRA DEZVOLTĂRII INDIVIDUALE ȘI STRATEGII
AMELIORATIVE**

Andreea ȘIȚOIU,
doctorandă,
Universitatea Transilvania, Brașov, România
andreea.sitoiu@student.unitbv.ro
ORCID iD: 0000-0002-0788-473X

Georgeta PÂNIȘOARĂ,
doctor în psihologie, profesor universitar,
Universitatea din București, România
georgeta.panisoara@unibuc.ro
ORCID iD: 0000-0001-9479-6182

Rezumat: *Într-o lume agitată, centrată pe performanță, în care comparația și competiția au devenit omniprezente, creierul uman găsește adesea mecanisme de autoapărare disfuncționale pentru a face față multitudinii de stimuli care acționează asupra lui. Astfel, vorbim despre autosabotaj și autosubminare, ca concepte legate de comportamentul și gândurile autodistructive care, de cele mai multe ori, au efecte negative în viața noastră. Autosabotarea implică prevenirea în mod deliberat a succesului cuiva, aceasta fiind asociată cu degradarea fizică, mentală și emoțională (Wilson, 2021). Dobler, Emmermacher, et al. (2021) susțin că auto-subminarea este un model de comportament care afectează sănătatea, indivizii care se confruntă cu presiune pentru a îndeplini sarcini și împingându-se la standarde din ce în ce mai înalte, ridicat. Este împlinirea unei distincții conceptuale între comportamentele de între comportamentele de auto-handicap și auto-handicap. Ambele afectează performanța individuală, dar auto-handicaparea își rezervă o strategie conștientă de a proteja stima de sine în caz de eșec, în timp ce auto-subminarea implică comportamente reactive, nedorite, diminuând funcționarea optimă a indivizilor, subminând astfel dezvoltarea (Bakker & Wang, 2020). Capacitățile individuale de autoevaluare, conștientizare, învățare și creștere personală pot contribui semnificativ la eliminarea autosabotajului și autosubminarea din viața personală și profesională, dar empatia percepută este, de asemenea, utilă pentru a oferi sprijin persoanelor care se află sub influența cele două comportamente.*

Cuvinte-cheie: autosabotaj, autosubminare, relaționare, autoevaluare.

Abstract: *In a hectic, performance-centric world where comparison and competition have become ubiquitous, the human brain often finds dysfunctional self-defense mechanisms to cope with the multitude of stimuli acting upon it. Thus, we talk about*

self-sabotage and self-undermining, as concepts related to self-destructive behavior and thoughts that, most of the time, have negative effects in our lives. Self-sabotage involves deliberately preventing one's success, this is associated with physical, mental, and emotional degradation (Wilson, 2021). Dobler, Emmermacher, et al. (2021) argue that self-undermining is a health-impairing behavior pattern, with individuals experiencing pressure to perform tasks and pushing themselves to higher and higher standards. raised. It is the fulfillment of a conceptual distinction between self-handicapping and self-handicapping behaviors. Both affect individual performance, but self-handicapping reserves a conscious strategy to protect self-esteem in the event of failure, while self-undermining involves reactive, unwanted behaviors, diminishing individuals' optimal functioning, thus undermining development (Bakker & Wang, 2020). Individual capacities for self-evaluation, awareness, learning, and personal growth can contribute considerably to removing self-sabotage and self-undermining from personal and professional life, but perceived empathy is also found useful to provide support to people who are under the influence of the two behaviors.

Keywords: *self-sabotage, self-undermining, relating, self-evaluation.*

Într-o lume agitată, haotică, uneori centrată exclusiv pe performanțe în orice domeniu, în care comparația și competiția au devenit omniprezente, creierul uman își găsește adesea mecanisme de autoapărare disfuncționale pentru a face față multitudinii de stimuli cu care se intersectează în diferite contexte de viață. Astfel, vorbim despre autosabotare și autosubminare, ca fiind concepte referitoare la comportamente și gânduri autodistructive care, de cele mai multe ori, au efecte negative în viața noastră, afectând-o în moduri complexe (desigur existând și efecte pozitive, relativ rare).

Când ne autosabotăm acționăm în mod negativ atât asupra performanței noastre, cât și asupra vieții noastre psiho-emoționale – nu mai atingem succesul pentru că nu acționăm pentru îndeplinirea obiectivelor noastre, ori acționăm în mod greșit, așteptându-ne, mai mult sau mai puțin, să eșuăm, iar planul emoțional "se umple" cu stres, anxietate, gânduri auto-depreciative etc. Planul relațional este și el afectat, o imagine de sine diminuată nu are cum să conducă la relații echilibrate, armonioase, relații care pot deveni o "resursă" pentru obiectivele noastre.

Delimitări conceptuale

1. Autosabotarea

Autosabotarea presupune împiedicarea deliberată a propriului succes, aceasta fiind asociată cu degradarea fizică, mentală, respectiv emoțională. Este cunoscută ca fiind o dereglare comportamentală, care ia forme conștiente sau inconștiente. Autosabotarea conștientă apare, de exemplu, atunci când individul decide să prelungească programul de relaxare deși obiectivul său este să finalizeze cu succes examenul de admitere. Autosabotarea inconștientă se reflectă atunci

când scopul unei persoane a fost subminat, obiectivul continuă să nu fie atins, dar factorii sabotori nu au fost recunoscuți inițial [19].

Deseori persoanele care se autosabotează sunt adepte ale unor comportamente contraproductive de tipul: amânării sarcinilor, renunțării la sarcină atunci când aceasta devine dificilă, indeciziei, dezorganizării și vorbirii de sine negative. Supraalimentarea, consumul excesiv de droguri, alcool, tutun, precum și autorânirea sunt comportamente specifice autosabotării [Ibidem].

2. Autosubminarea

Autosubminarea se referă la o serie de comportamente a căror rol este de a crea obstacole, împiedicând astfel obținerea performanței în diferite domenii, însă aceasta nu este considerată o trăsătură de personalitate deoarece se poate schimba în funcție de situația în care se află o persoană și de consecințele existente [14].

Golu, Cotel și alții [7], descriu totodată autosubminarea ca fiind o formă de răspuns dezadaptativ de reglare emoțională și comportamentală, specificând faptul că stările de oboseală excesivă afectează funcționarea cognitivă, atenția și inhibarea unor comportamente nedorite în vreme ce Bakker & Costa [4] susțin importanța recuperării fizice, psihologice, emoționale în scopul reducerii riscului de autosubminare. În acest sens autorii recomandă antrenarea în activități sociale diverse, citirea unei cărți, ascultarea muzicii, respectiv practicarea exercițiilor fizice.

Semnele frecvente ale autosubminării sunt: comunicarea defectuoasă, greșeala constantă în ciuda măsurilor existente pentru prevenirea ei, respectiv inițierea conflictelor. Este necesară realizarea unei distincții conceptuale între autosubminare și comportamentele de autohandicap. Ambele afectează performanțele individuale, dar *autohandicapul* reprezintă o strategie conștientă de protejare a stimei de sine în cazul unui eșec în vreme ce autosubminarea are în vedere comportamente reactive, nedorite, diminuând funcționarea optimă a persoanei, subminând astfel dezvoltarea [3].

Dobler, Emmermacher și alții [6] susțin că autosubminarea este un model de comportament care afectează sănătatea, indivizii confruntându-se cu presiune în ceea ce privește îndeplinirea sarcinilor ajungând să-și impună cerințe tot mai multe, la standarde din ce în ce mai ridicate. Frecvent persoanele care se autosubminează aleg să compenseze activitățile plăcute, recreative cu activități specifice domeniului profesional cu scopul de a îndeplini standardele înalte autoimpuse.

Roczniowska & Bakker [15] și Bakker, Xanthopoulou & Demerouti [2] au concluzionat că epuizarea cronică conduce la diminuarea reglării comportamentului și implicit a învătăării în viața de zi cu zi, contribuind totodată și la dezvoltarea comportamentelor de autosubminare.

Efectele comportamentelor de autosabotare și autosubminare. Strategii ameliorative ale acestor comportamente

A. Procrastinarea

Procrastinarea implică amânarea îndeplinirii unei sarcini. Aceasta este întâlnită în variate domenii ale vieții, dar procrastinarea academică este predominantă, determinând eșecul la acest nivel.

Devi & Dhull [5] prezintă două tipuri de procrastinare:

1. *Procrastinarea comportamentală* – reprezintă o strategie de autosabotare care îi permite individului să-și schimbe acțiunile pentru a evita un posibil eșec. Adepții acestei strategii consideră că prin procrastinare creează impresia că există abilitatea de a îndeplini o acțiune, de exemplu finalizarea unui proiect, dar le lipsește capacitatea de efort, în acest fel alegând să amâne. Un alt principiu specific celor care procrastinează este cel potrivit căruia finalizarea unei sarcini crește riscul de judecată asupra capacității acestora, motiv pentru care aleg să amâne îndeplinirea ei, invocând deseori lipsa timpului.

2. *Procrastinarea decizională* – are în vedere amânarea unei decizii în cazul unor alegeri sau a unor conflicte, persoana având tendința să caute excesiv variante alternative pentru atingerea obiectivului fără a implementa de cele mai multe ori o variantă concretă. În această situație apare fenomenul denumit ”*paralizie opțională*” potrivită căreia există atât de multe opțiuni valabile încât persoana în cauză nu se poate decide asupra uneia dintre ele din teama de a nu fi perfectă. Prin urmare procrastinarea decizională este asociată cu perfecționismul.

Cauzele pentru care oamenii procrastinează sunt variate după cum afirmă și Wilson [20]: caracterul neplăcut sau neinteresant al sarcinii, timpul îndelungat necesar pentru rezolvarea în totalitate a acesteia, sarcinile imediate fiind percepute mai interesante, autoeficacitatea și stima de sine scăzute, respectiv oboseala sau stările depresive.

Nivelul scăzut de energie și somnul insuficient cresc riscul de vulnerabilitate a individului în fața tentațiilor și distragerilor irelevante pentru atingerea obiectivului, cauzând totodată o atitudine negativă față de sarcină, persoana percepend-o ca fiind neinteresantă sau dificilă și apărând astfel procrastinarea [17].

Korstange, Craig & Duncan [10] amintesc o serie de strategii utile pentru combaterea procrastinării:

1. Evaluarea optimă a gradului de dificultate a sarcinii, resurselor de timp și energie de care persoana are nevoie pentru rezolvarea acesteia precum și limita de timp de care dispune pentru a finaliza sarcina cu succes.

2. Acordarea atenției tuturor responsabilităților zilnice și nu doar sarcinii care necesită rezolvare ”acum” și este specifică unui domeniu al vieții. Luarea în calcul a multiplelor responsabilități individuale determină crearea unui structuri pentru finalizarea sarcinilor, prin urmare, o mai bună organizare și prioritizare a

acestora. Indivizii vor mai utiliza amânarea, dar prin formarea unor abilități eficiente de gestionare a responsabilităților, amânarea va deveni activă și nu pasivă, respectiv nefuncțională. Pentru ca amânarea activă să nu devină pasivă sunt importante evitarea supraestimării resurselor și conștientizarea costurilor asociate cu blocarea sarcinilor.

3. Înțelegerea clară a abilităților și resurselor proprii, determinând valorificarea optimă a punctelor forte, depășirea limitelor și construirea unor strategii productive care să conducă la îndeplinirea cu succes a sarcinilor.

B. Probleme de relaționare

Potrivit platformei PsychCentral [12] există o serie de semne care dovedesc comportamente de autosabotare la nivelul relațiilor de orice tip. Sunt enumerate următoarele:

1. Trișarea pentru obținerea scopului;
2. Lipsa de angajament în relație;
3. Menținerea unei stări de ranchiună constantă;
4. Agresiunea pasivă prin folosirea unor forme indirecte de exprimare a furiei sau a frustrării. Deseori acest tip de comportament autosabotor provine din teama individului de a se confrunta cu emoții negative;
5. Evitarea recunoștinței, contribuind astfel la diminuarea longevității relației;
6. Absența totală a comunicării sau absența comunicării clare, deschide;
7. Așteptări nerealiste și impunerea celorlalți a unor standarde imposibil de atins;
8. Adoptarea unor comportamente care denotă lipsa de respect față de celălalt precum: manipularea, ignorarea limitelor, utilizarea ultimatumurilor, refuzul responsabilității sau violența fizică.

Ramm, Coleman și alții [13] amintesc o serie de strategii pentru combaterea problemelor de relaționare și implicit a comportamentelor de autosabotare din această perspectivă:

1. Comunicarea despre probleme, fiind prevenite astfel certuri și discuții care pot conduce la conflicte ce agravează starea relației. Prin această strategie se menține longevitatea relației și se consolidează rezistența la situații amenințătoare, provocatoare pentru sănătatea acesteia.

2. Folosirea unor argumente clare și obiective, justificative pentru anumite comportamente și determinante pentru îmbunătățirea relației. Pe măsură ce argumentele nu sunt clar exprimate, iar problema nu e rezolvată se poate crea un ciclu de argumente repetate, conducând astfel la deteriorarea relației.

3. Luarea unei pauze pentru liniștire atunci când cearta devine mai tensionată reprezintă o modalitate de reducere a furiei și a frustrării cauzate de factori stresori. Pauza în acest context poate însemna rămânerea într-un loc singur, ascultarea melodiei preferate, practicarea exercițiilor fizice până când persoana se simte capabilă să găsească soluții pentru reechilibrarea relației.

4. Identificarea persoanelor care pot oferi suport în rezolvarea problemelor de relaționare. Deseori discutarea situațiilor stresante cu o persoană de încredere, din exterior, care poate avea o viziune obiectivă asupra problemei relatate, contribuie la o mai bună înțelegere a situației conflictuale și la depășirea acesteia. Alături de sprijinul emoțional în contextul problemelor de relaționare, sprijinul practic devine la fel de important. Acesta implică preluarea unor responsabilități ale persoanei aflate într-o situație conflictuală, de exemplu îngrijirea copiilor pentru o perioadă determinată de timp.

Surgeon [16] inventariază o serie de strategii care diminuează riscul de autosabotare a relațiilor după cum urmează:

1. Acordarea timpului pentru relaționarea cu persoana dragă.
2. Folosirea spațiilor publice, de tipul restaurantelor, care impun persoanei comunicarea pe un ton calm dacă această se confruntă cu impulsivitate sau agresivitate verbală.
3. Stabilirea unor reguli ale grupului, familiei din care face parte persoana, însoțite de justificare.
4. Renunțarea la victimizare și înlocuirea acestui comportament autosabotor cu proiectarea și aplicarea unui plan pentru soluționarea problemei.
5. Evitarea preluării unor comportamente care au fost generatoare de stres cu scopul de a-l determina pe celălalt să experimenteze aceleași sentimente de neputință.
6. Exprimarea scuzelor față de persoana care a resimțit efectele unor comportamente dăunătoare.

C. Vorbirea de sine negativă

Vorbirea de sine are în vedere utilizarea sistematică a cuvintelor în cadrul unui dialog tăcut sau vocal cu sine, implicând două principii de realizare: forma verbalizărilor și rolul dual de emițător și receptor al persoanei. Vorbirea de sine poate avea efecte benefice asupra performanței în domenii diverse, a menținerii angajamentului față de sarcina de lucru, dar și asupra reglării emoțiilor, însă atunci când devine negativă determină dereglări la nivel emoțional și implicit afectarea bunăstării psihologice [8].

Potrivit Winona State University [21], promotoare a unei culturi bazate pe reziliență, există o serie de întrebări pe care persoana care se autosabotează prin vorbirea de sine și le poate adresa, diminuând efectele acesteia:

1. Este util și sănătos ceea ce gândesc acum?
2. Dacă o altă persoană s-ar afla în situația mea, ce i-aș spune?
3. Care sunt dovezile care îmi demonstrează că ceea ce gândesc este adevărat?
4. În afara motivului asupra căruia reflectez, există vreun alt motiv responsabil pentru această situație?

5. Care ar fi modalitățile alternative prin care pot privi această situație?

6. Care este cel mai rău/cel mai bun/cel mai probabil rezultat care se poate produce?

7. Dacă cel mai rău rezultat s-ar produce în realitate, cum aş gestiona întreaga situație?

8. Pot face ceva în acest moment? Dacă da, este recomandată luarea măsurilor respective. Dacă persoana în cauză nu poate controla situația în care se află se recomandă acceptarea acestei stări și pregătirea pentru gestionarea oricărui eveniment care pot interveni ulterior.

D. Afectarea socio-emoțională prin gaslighting

Gaslightingul are în vedere exercitarea comportamentului de putere față de o persoană considerată inferioară. Potrivit acestei strategii cel care își demonstrează comportamentul de putere se numește gaslighter, iar scopul său este să inducă conștient sau mai puțin conștient în cazul persoanei percepute ca fiind inferioară, faptul că reacțiile, amintirile și credințele sale sunt greșite [1]. Dacă celelalte comportamente autosabotoare sunt exercitate de propria persoană, gaslighting-ul acționează asupra persoanei având efecte devastatoare asupra dezvoltării sale, asupra identității percepute, imaginii de sine, încrederii în sine. Astfel persoana care devine victimă a gaslightingului ajunge să se autosaboteze în relaționarea eficientă cu ceilalți și implicit în dezvoltarea sa personală și profesională. Sweet [18] susține că tehnica gaslighting presupune crearea unui mediu interpersonal ”suprareal”, reprezentând un tip de abuz psihologic și emoțional.

Potrivit lui Lonczak [11] semnele concludente care demonstrează manipularea unei persoane prin tehnica gaslighting au în vedere întoarcerea celorlalți împotriva sa, expunerea la minciună în mod repetat din partea gaslighter-ului, criticarea permanentă, determinând-o să se simtă inaptă, sensibilă, izolarea treptată de prieteni și familie, dar și tratarea cu dispreț a preocupărilor, pasiunilor sau opiniilor sale. Efectele stresului generat de gaslighting se transpun în consecințe precum: încredere în sine scăzută din perspectiva rolului de partener, respect de sine scăzut, absența bunăstării, respectiv probleme de sănătate fizică și psihosocială, stări depresive majore și tulburări de anxietate.

Se constată că efectele gaslighting-ului se reflectă în comportamente de autosabotare și autosubminare pe care victima le conștientizează cu întârziere (la o perioadă de timp după ce încep să fie exercitate), astfel Kiser [9] prezintă o serie de strategii care contribuie la diminuarea efectelor negative ale gaslighting-ului după cum urmează:

1. Asumarea responsabilității întreruperii ciclului de abuz, nepermițând agresorului să intervină peste planurile victimei, acesta putând prezenta tendințe crescute de manipulare pe măsură ce constată că persoana dorește să părăsească relația.

2. Apelarea la o persoană de încredere care poate privi situația obiectiv, oferind susținere victimei.

3. Abordarea recuperării ca urmare a expunerii la gaslighting, etapizat, cu perseverență și nu sub forma unui ”maraton” de comportamente care să conducă la soluționarea problemei. Efectele acestei strategii sunt puternic negative, necesitând timp îndelungat pentru recuperarea persoanei.

4. Concentrarea asupra propriei persoane prin crearea unui spațiu intern, mental, emoțional de siguranță, urmat de crearea unui spațiu extern prin interacționarea cu cei din jur, renunțarea la rutina anterioară și regăsirea identității proprii.

5. Învățarea ascultării instinctelor ca urmare a faptului că gândurile, sentimentele, percepțiile au fost suprimate în perioada de gaslighting.

Autosabotarea și autosubminarea sunt două comportamente care afectează calitatea vieții unei persoane indiferent de vârstă, nivelul educațional sau ocupația acesteia prin urmare devin necesare măsurile de recunoaștere a celor două comportamente și diminuarea efectelor negative asociate lor.

Capacitățile individuale de autoevaluare, conștientizare, învățare și creștere personală pot contribui considerabil la înlăturarea autosabotării și autosubminării din viața personală și profesională, dar se constată utilă și empatia percepută cu scopul de a oferi sprijin persoanei care se află sub influența celor două comportamente.

Referințe bibliografice:

1. Abramson K. Turning up the lights on gaslighting. In: *Philosophical Perspectives*. 2014, 281, 1–30. Disponibil: <https://doi.org/10.1111/phpe.12046>
2. Bakker A., Xanthopoulou D., Demerouti, E. How does chronic burnout affect dealing with weekly job demands? A test of central propositions. In: *JD-R and COR-theories. Applied Psychology*. 2021, 72, 389-410.
3. Bakker A., Wang Y. Self-undermining behavior at work: Evidence of construct and predictive validity. In: *International Journal of Stress Management*. 2020, 27(3), pp.241-251. Disponibil: <http://dx.doi.org/10.1037/str0000150>
4. Bakker A., Costa P. Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical analysis. In: *Burnout Research*. 2014, 1(3), 112-119. Disponibil: <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.04.003>
5. Devi R., Dhull P. Procrastination: A behavior need to be changed to get success. In: *Education*. 2017, 3(5).
6. Dobler A., Emmermacher A., Killenberg S., et al. New insights into self-initiated work design: the role of job crafting, self-undermining and five types of job satisfaction for employee's health and work ability. In: *German Journal of Human Resource Management: Zeitschrift fur Personalforschung*. 2021, 36(2). Disponibil: <https://doi.org/10.1177/23970022211029023>
7. Golu F., Cotel A., Sava N., et al. The link between job demands, burnout, and the self-undermining of healthcare employees during the COVID-19 pandemic: An underestimated threat? In: *Healthcare*. 2022, 10(8), 1408. Disponibil: <https://doi.org/10.3390/healthcare10081408>

8. Kim J., Kwon J., Kim J., et al. The effects of positive or negative self-talk on the alteration of brain functional connectivity by performing cognitive tasks. In: *Scientific Reports*. 2021, 11(14873). Disponibil: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-94328-9>
9. Kiser C. Gaslighting – Leader ‘s Guide. Kansas Association For Family & Community Education. 2022
10. Korstange R., Craig, M. Duncan M. Understanding and addressing student procrastination in college. In: *Learning Assistance Review*. 2019, 24(1), 57-70.
11. Lonczak H. What is gaslighting? 20 Techniques to stop emotional abuse. In: *Positive Psychology*. 2020. Disponibil: <https://positivepsychology.com/gaslighting-emotional-abuse/#long-term>.
12. PsychCentral. Signs you’re sabotaging your relationship and how to stop. 2023. Disponibil: <https://psychcentral.com/relationships/the-startling-reason-we-sabotage-love#causes>.
13. Ramm J., Coleman L., Glenn F., Mansfield P. Relationship difficulties and help-seeking behaviour. *One Plus One*. 2010. Disponibil: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/182673/DfE-RR018.pdf.
14. Rațiu L., Dobre A.). Job demands when exhausted: the relationship between exhaustion and the perception of job demands mediated by self-undermining. In: *Psihologia Resursei Umane*. 2020, n. 18, 38-50. Disponibil: <http://dx.doi.org/10.24837/pru.v18i1.460>
15. Roczniowska M., Bakker A. Burnout and self-regulation failure: A diary study of self-undermining and job crafting among nurses. In: *Journal of Advanced Nursing*. 2021. 77(8).
Sorgeon C. Relationship problems and how to solve them. *WebMd*. 2013. Disponibil: <https://www.webmd.com/sex-relationships/7-relationship-problems-how-solve-them>.
16. Svartdal F., Dahl T., Gamst-Klaussen T. et al. How study environments foster academic procrastination: Overview and Recommendations. In: *Frontiers in Psychology*. 2020, 11:540910. doi: 10.3389/fpsyg.2020.540910
17. Sweet P. The sociology of gaslighting. In: *American Sociological Review*. 2019, 84(5), 851-875. DOI: 10.1177/0003122419874843
18. Wilson C. What is self-sabotage? How to help stop the vicious cycle. In: *Positive Psychology*. 2021. Disponibil: <https://positivepsychology.com/self-sabotage/>
19. Wilson B. Belonging to tomorrow: An Overview of procrastination. In: *International Journal of Psychological Studies*. 2012, 4(1). doi:10.5539/ijps.v4n1p211
20. Winona State University. Self-talk. Identifying, Challenging, and Changing. 2016. Disponibil: <https://www2.winona.edu/resilience/media/self-talk-worksheet.pdf>.