



Mapa mechanizmów obronnych



**PROSTY
FACET**

ProstyFacet.pl

Myśl prosto, działaj ostro



SPIS TREŚCI

01 | Test: jaki masz mechanizm?

02 | Klucz do testu: odkryj swój styl

opisy stylów:

03 | WALKA – zawsze konfrontacja

04 | UCIECZKA – zawsze unikanie

05 | ZAMROŻENIE – odłączanie się

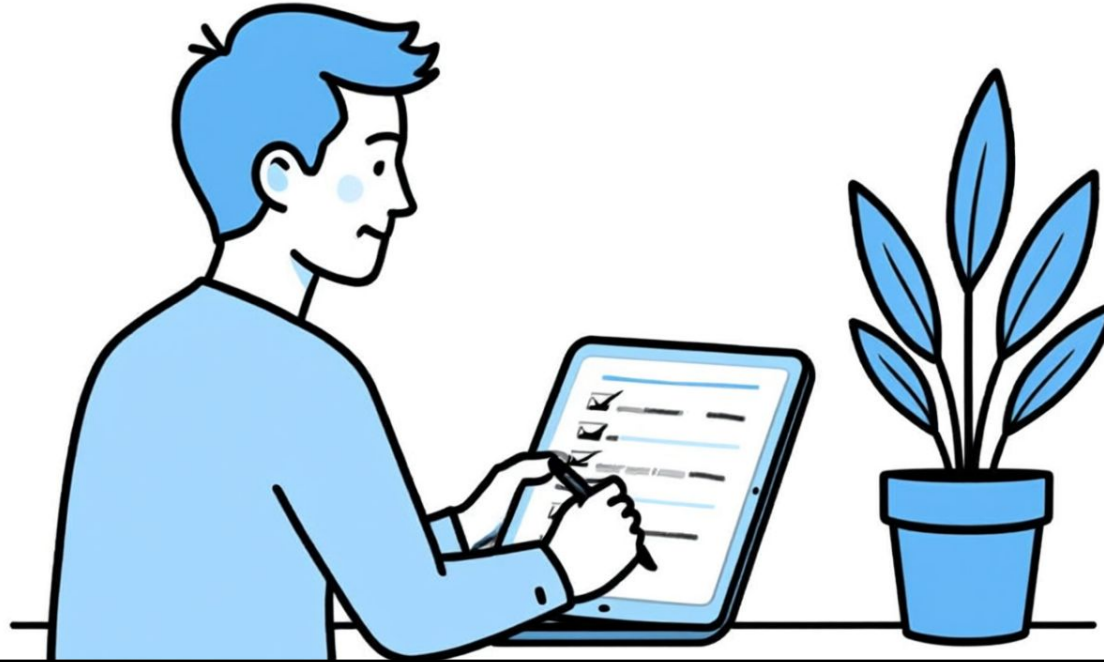
06 | UDOBROUCHANIE – inni przede mną

07 | Co dalej?





CZĘŚĆ 01



Test: jaki masz mechanizm?

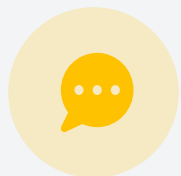
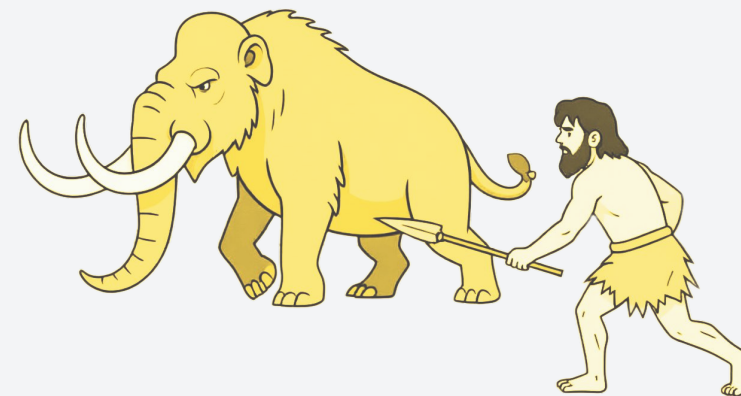


Twój automatyzm w obliczu zagrożenia

Każdy ma wbudowany sposób reagowania na stres – to automatyzm z czasów jaskiniowych.

PROBLEM: W biurze nie walczysz już z mamutami, choć twój mózg włącza podobny program.

Test 10 pytań pokaże, który z czterech mechanizmów jest twoim domyślnym stylem działania w sytuacji stresu i napięcia emocjonalnego.



UWAGA: Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z psychologiem.



ProstyFacet.pl

Myśl prosto, działaj ostro.

Zaznaczaj odpowiedzi szybko

Nie rozmyślaj nad odpowiedzią. Twoja pierwsza reakcja pomoże wskazać dominujący mechanizm.



Pytanie 1

Szef krytykuje twoją robotę przy całym zespole. Co robisz?

- A) Bronię się. Wyjaśniam że to wina systemu, nie moja.
- B) Mówię że muszę odebrać telefon i wychodzę.
- C) Siedzę. Kiwam głową. W środku pustka.
- D) Przepraszam. Biorę całą winę. Obiecuję poprawę.

Pytanie 2

Żona/dziewczyna mówi "Musimy porozmawiać". Pierwsza myśl?

- A) "Co znowu zrobiłem źle? Zaraz jej powiem".
- B) "Muszę coś wymyślić, żeby tego uniknąć".
- C) Czuję jak odpływam. Jestem, ale mnie nie ma.
- D) "Cokolwiek zrobiłem, naprawię to".

Pytanie 3

Deadline za 2 godziny. Projekt w połowie. Co się dzieje?

- A) Wkurwiam się na wszystkich że przeszkadzają.
- B) Idę pokurzyć. "Żeby zebrać myśli".
- C) Patrzę w monitor. Nie mogę zacząć.
- D) Piszę do szefa że to moja wina, zostanę całą noc.

Zaznaczaj odpowiedzi szybko

Nie rozmyślaj nad odpowiedzią. Twoja pierwsza reakcja pomoże wskazać dominujący mechanizm.



Pytanie 4

Kłótnia z bliską osobą. Emocje rosną. Ty?

- A) Podnoszę głos. Przechodzimy do ataków personalnych.
- B) "Nie będę tego słuchał" - wychodzę.
- C) Milczę. Czekam aż burza przejdzie.
- D) Ustępuję. "Masz rację, przepraszam".

Pytanie 5

Czujesz że sytuacja wymyka się spod kontroli.

- A) Przejmuję sterowanie. Nawet siłą.
- B) Szukam wyjścia. Dosłownie.
- C) Zamykam się. Autopilot włączony.
- D) Pytam wszystkich co mam robić.

Pytanie 6

Kolega z pracy rzucił niesprawiedliwy komentarz.

- A) Odpowiadam tym samym. Albo gorzej.
- B) "Spoko" - i więcej się nie odzywam do niego.
- C) Udamę że nie słyszałem.
- D) Może ma rację? Przemyślę to.

Zaznaczaj odpowiedzi szybko

Nie rozmyślaj nad odpowiedzią. Twoja pierwsza reakcja pomoże wskazać dominujący mechanizm.



Pytanie 7

W stresie twoje ciało:

- A) Napięte. Zaciśnięta szczęka, pięści.
- B) Nie może usiedzieć. Muszę coś robić.
- C) Znika. Jakby było z waty.
- D) Ściska w brzuchu, klatce piersiowej.

Pytanie 8

Po konflikcie myślisz:

- A) "Następnym razem mu pokażę".
- B) "Dobrze że to już za mną".
- C) "Nic nie mogłem zrobić".
- D) "Powinienem być ustąpić wcześniej".

Pytanie 9

**Trudna rozmowa przed tobą.
Strategia?**

- A) Wejść z butą. Powiedzieć co myślę.
- B) Przełożyć. Może samo się rozwiąże.
- C) Przemilczeć. Przeczekać.
- D) Od razu zgodzić się na wszystko.

Zaznaczaj odpowiedzi szybko

Nie rozmyślaj nad odpowiedzią. Twoja pierwsza reakcja pomoże wskazać dominujący mechanizm.



Pytanie 10

Zespół podejmuje głupią decyzję.

- A) Mówię wprost że to debilizm.
- B) Będę chory gdy przyjdzie realizacja.
- C) Macham ręką. Niech robią.
- D) Popieram. Może to ja się mylę.



CZEŚĆ 02



Klucz: odkryj swój styl



Przykład pytania z testu - policz odpowiedzi A, B, C, D

Sytuacja: szef krytykuje twoją pracę przy wszystkich. Co robisz?

A) Bronię się, wyjaśniam ostro, że to nie moja wina.

B) Mówię, że muszę do toalety i wychodzę.

C) Siedzę w bezruchu, nie mogąc nic powiedzieć.

D) Przepraszam i obiecuję, że naprawię wszystko.

A: _____ punktów

B: _____ punktów

C: _____ punktów

D: _____ punktów

Policz punkty i sprawdź wynik

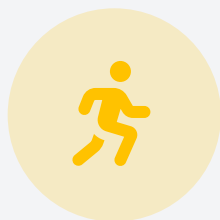
Policz odpowiedzi A, B, C, D (1 punkt za każdą).
Wynik pokaże Twój dominujący i wspierający styl.

A: ____ punktów = WALKA
B: ____ punktów = UCIECZKA
C: ____ punktów = ZAMROŻENIE
D: ____ punktów = UDOBROCHANIE



A: Walka

Obrona i atak.



B: Ucieczka

Unikanie i wymówki.



C: Zamrożenie

Bierność i pustka.



D: Udobrochanie*

Uległość i branie winy.

*przymilanie się do innych,
unikanie konfrontacji

Twój wynik:

6+ w jednej kategorii: Masz dominujący mechanizm. Używasz go automatycznie, nawet gdy nie trzeba.

4-5 w dwóch kategoriach: Przełączasz się między stylami. Zależnie od sytuacji i osoby.

Wyrównane wyniki: Chaotyczny styl. Ludzie nie wiedzą czego się po tobie spodziewać. Ty też nie.

Kiedy mechanizm działa przeciwko tobie?

To nie jest zaburzenie. To nie twoja wina. To biologia. Problem zaczyna się gdy używasz tego samego mechanizmu ZAWSZE. Gdy szef zadaje pytanie - a ty reagujesz jak na atak. Gdy żona prosi o rozmowę - a ty jak na zagrożenie życia. Możesz to zmienić. Ale najpierw musisz zauważyć co robisz. Cena jaką płacisz za niekorzystne mechanizmy jest wysoka:

- Ludzie się odsuwają.
- Okazje przechodzą ci koło nosa.
- Wypalasz się.

Klucz to rozpoznanie momentu aktywacji i świadoma zmiana.





CZĘŚĆ 03



WALKA – zawsze konfrontacja





WALKA

Zawsze konfrontacja

Ciało gotowe do ataku, myśli w trybie walki

Ciało: Mięśnie i szczęka napięte, ramiona w górze, adrenalina. Pięści gotowe, nawet gdy siedzisz. Uczucie gorąca, czerwona twarz.

Myśli: "Nie dam się", "Pokażę im", "Najlepsza obrona to atak".

Działanie: Podnoszenie głosu, dominacja, atak. Przerywasz, nie słuchasz. Musisz mieć ostatnie słowo.

Cena: Ludzie się odsuwają, albo unikają. Ty się wypalasz, zostajesz sam. Wszystko jest walką. Dzieci to widzą i uczą się, że siła to krzyk.

Przykłady z twojego życia:

Szef: "Ten raport można było zrobić lepiej"

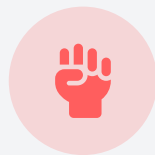
Ty: "A może najpierw dajcie mi normalne warunki do pracy"

Żona: "Mało czasu spędzasz z dziećmi"

Ty: "A ty mało zarabiasz, więc muszę tyrać za dwóch"

Kolega: "Może spróbujemy inaczej"

Ty: "Moja metoda działa, twoja nie"



WALKA

Zawsze konfrontacja

Co zamiast: 5 narzędzi, które działają

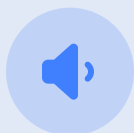
Każde z tych narzędzi daje ci czas (opóźnia automatyczną reakcję) i odbiera paliwo atakom.



Policz do 5 zanim odpowiesz. To wystarczy, żeby obniżyć się poziom kortyzolu.



Pytanie zamiast ataku: "Czy dobrze rozumiem, że...?" zamiast "Nie masz racji".



Cichszy głos = większa siła. Gdy chcesz krzyknąć - obniż głos. Zobaczysz jak słuchają



Worek/Bieganie/Siłka. Codziennie - kanalizuj tę energię adrenaliny w wysiłku fizycznym.



Zdanie-hamulec = "Daj mi chwilę to przemyśleć"
- i wyjdź na 2 minuty



CZĘŚĆ 04



UCIECZKA – zawsze unikanie



Ciało w gotowości do ucieczki, myśl: nie dam rady

Ciało: Nogi ruszają się pod stołem. Pot, mimo, że nie jest gorąco. Niepokój, szybki oddech, drżenie. Wzrok szuka drzwi.

Myśli: "Muszę stąd wyjść", "Nie dam rady", "Za 5 min. wymyślę powód".

Działanie: Odkładasz trudne rozmowy; prokrastynujesz; zostajesz w pracy, gdy w domu problem; szukasz wymówek.

Cena: Problemy narastają, ludzie tracą zaufanie, niczego nie kończysz. Partnerka czuje, że ją olałeś. Żyjesz w napięciu - "kiedy to wybuchnie".

Przykłady z twojego życia:

Żona: "Musimy pogadać o pieniądzach"

Ty: "Teraz? Muszę dokończyć projekt"

Szef: "Potrzebuję cię na prezentacji"

Ty: "Właśnie dziecko zachorowało, muszę jechać"

Problem w związku

Ty: Scrollujesz telefon do 2 w nocy



UCIECZKA

Zawsze unikanie



UCIECZKA

Zawsze unikanie

Co zamiast: 5 narzędzi, które działają

Każde z nich narzędzi buduje nawyk radzenia sobie zamiast uciekania.



Zasada 5 minut: pobądź w dyskomforcie przez 5 minut. Zazwyczaj to wystarcza.



Jeden krok, nie maraton. Nie musisz rozwiązać teraz wszystkiego. Jedno zdanie. Jeden mail.



Poczuj stopy na ziemi jak kotwicę. Dosłownie. Poczuj podłogę. To cię trzyma tu i teraz.



Nagroda za zostanie. Po trudnej rozmowie nagródź się czymś przyjemnym. Nie alkoholem!



Plan B (ale zostajesz). "Jeśli będzie źle, powiem że potrzebuję przerwy" - ale zostać.



CZEŚĆ 05



ZAMROŻENIE – odłączanie się





ZAMROŻENIE

Odłączenie systemu
nerwowego

Ciało zamiera, myśli puste, działanie zerowe

Ciało: Odrętwienie, nie możesz się ruszyć, jakbyś patrzył na siebie z boku. Zamiera twój głos.

Myśli: Pustka. Zero myśli. "Nie mogę nic", "To nie dzieje się naprawdę"

Działanie: Bierność, czekanie, autopilot. Siedzisz jak posąg. Kiwasz głową na automacie. Czekasz aż samo przejdzie.

Cena: Życie ucieka. Ludzie myślą, że masz ich gdzieś. Tracisz okazje, bo nie reagujesz. Depresja, bo nic nie czujesz.

Przykłady z twojego życia:

Szef krzyczy na zebraniu

Ty: Siedzisz. Patrzysz. Nie reagujesz.

Żona płacze, prosi o wsparcie

Ty: Patrzysz w punkt za jej głową

Ważna decyzja do podjęcia

Ty: Odkładasz. "Nie mogę teraz myśleć"



ZAMROŻENIE

Odlączenie systemu nerwowego

Co zamiast: 5 narzędzi, które działają:

Każde z tych narzędzi przełamuje stan zamrożenia i pobudza układ nerwowy.



Ruch - choć minimalny. Zaciśnij pięść. Porusz stopą. Wstań. Ta kolejność jest istotna.



Zimna woda na twarz/nadgarstki. Szok temperaturowy resetuje system. Działa.



Jeden zmysł na raz. Co słyszysz? Wymień 3 dźwięki. To cię sprowadza do siebie.



Powiedz choć jedno słowo. "Tak", "Nie", "Moment". Cokolwiek. Głos uruchamia resztę.



Mikro-cel. Nie cały projekt. Jedno zdanie. Jeden mail. Zrób to teraz.



CZEŚĆ 06



UDOBERRUCHANIE – inni przede mną



Ciało napięte; myśl: moja wina; działanie: uległość

Ciało: Ścisk w brzuchu. Płytki oddech. Sztuczny uśmiech. Ramiona opadają.

Myśli: "To pewnie moja wina". "Muszę to naprawić". "Nie mogę ich zawieść".

Działanie: Przepraszanie, branie winy na siebie, rezygnowanie z siebie. Bierzesz cudze zadania. Mówisz "tak" zanim pomyślisz.

Cena: Wykorzystują cię. Bo mogą. Nie wiesz czego TY chcesz. Wypalasz się. Dajesz wszystkim. Gardzą tobą - "Nie ma jaj".

Przykłady z twojego życia:

Kolega spóźnił się z projektem

Ty: "To ja powinienem przypomnieć"

Żona ma zły humor

Ty: "Co zrobiłem? Jak mogę naprawić?"

Szef krzyczy na zespół

Ty: "To moja odpowiedzialność, przepraszam"



UDOBRUCHANIE

Inni przede mną



UDOBRUCHANIE

Inni przede mną

Co zamiast: 5 narzędzi, które działają:

Każde z tych narzędzi przełamuje stan zamrożenia i pobudza układ nerwowy.



Pauza zanim powiesz "TAK". "Muszę sprawdzić kalendarz" - zawsze. Nawet gdy pusty.



Czyja to odpowiedzialność? Codziennie określ i zapisz: MOJE | NIE MOJE | WSPÓLNE.



Jedno "NIE" dziennie. W małej sprawie - "Nie, dziękuję". Jako trening odmawiania.



"Ja potrzebuję...". Raz dziennie powiedz czego TY potrzebujesz. Na głos.



Test granic. Stawiaj 1 małą granicę - co tydzień. "Nie odbiorę po 20". Sprawdź co się stanie.



CZĘŚĆ 07



Co dalej?



14-dniowy trening świadomej transformacji

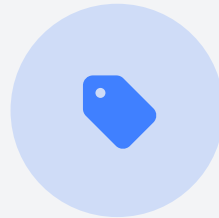
Nie zmieniaj wszystkiego naraz. Jeden mechanizm, jedno narzędzie, 14 dni. To twój punkt startowy, nie wyrok - mechanizmy da się przeprogramować.

Stosuj proces:



1. Rozpoznaj

Obserwuj. Kiedy się włącza? Co czujesz w ciele?



2. Nazwij

Nazywaj: "To moja walka",
"To ucieczka". Na głos.



3. Zastosuj

Jedno narzędzie, zamiast
automatyzmu.
Tylko jedno - NIE wszystkie.



4. Zapisz

Refleksja - dzień 12-14:
Co się stało? Co zmieniło się
w myślach, w relacjach,
w tobie?

Jedna zmiana. Jedno narzędzie. 14 dni.

Nie próbuj być kimś innym. Próbuj złapać moment przed automatem. To wystarczy żeby zacząć.

○ ● ○ ●

DZIĘKUJĘ I ZAPRASZAM NA BLOGA PO WIĘCEJ



**PROSTY
FACET**

ProstyFacet.pl

Myśl prosto, działaj ostro

Prosty Facet | To nie terapia. To edukacja. Jeśli czujesz że potrzebujesz kompleksowej porady - znajdź specjalistę.