

Onadnes

4. ZÁŘÍ 2023 / č. 36

www.onadnes.cz

JSEM PEOPLE PLEASER!

TEST: Snažíte se
všem vyhovět,
všechny potěšit
a neumíte
říkat „ne“?

ULOŽENO DO SKLENIC

Vyrobte si domácí
kompot, likér,
kečup nebo třeba
hořčici

PODNIKATELKA

Alexandra KALA

„S mateřstvím
jsem začala počítat
opravdu každou
minutu, abych
zvládla rozdělit
čas na vedení
firmy, syna,
rodinu i přátele.“



AŽ MĚ MAJÍ RÁDI!

Není na světě člověk ten, aby se zavděčil lidem všem, říká české přísloví. Přesto jsou mezi námi tací, kteří se o to i tak snaží – vlastním potřebám navzdory. Angličtina pro ně má výraz *people pleasers*, tedy něco jako „potěšitelé“ či „zavděčovatelé“. Nejste náhodou jedním z nich?

TEXT: LENKA BROŽOVÁ

Přijímáte kritiku těžce, až bolestivě? Nemůžete říct ne? Bojíte se nesouhlasit? Máte problém přijmout, že se někomu nebudete líbit, nebo že by vás dokonce někdo neměl rád? Snažíte se všem vyhovět, ať už v osobním nebo pracovním životě? Dáváte přednost potřebám ostatních před svými? Tak to možná trpíte syndromem *people pleasing*. (Pro bližší diagnostiku si udělejte text na str. 19.)

„U někoho je to vzorec z dětství, u někoho naučené chování za účelem získání nějaké výhody – pozornosti, náklonnosti nebo lásky. Ale třeba i vyššího postu v práci či v hierarchii jiné sociální skupiny. Může to souviset také s nižším vědomím vlastní hodnoty – *people pleasers* svou výkonností ukazují, co všechno dokážou a že si zaslouží pochvalu. Ne od sebe, ale od druhých,“ vypočítává podhoubí takového chování koučka a mediátorka Helena Theunissen. Psychologie používá v téhle souvislosti termín *sociotropie*, což je osobnostní rys charakterizovaný nadměrným investováním do mezilidských vztahů. Lidé se *sociotropii* mají silnou potřebu společenského přijetí. To způsobuje, že jsou příliš pečující i vůči lidem, se kterými nemají blízké vztahy.

Mohlo by se zdát, že *people pleasing* je projev dobráctví, ale vlastně jde o jistou formu manipulace, i když s dobrým záměrem. Jenže ta se nakonec obrací proti samotnému

„zavděčovateli“. „Primárně přicházejí *people pleasers* o energii a čas. Paradoxně se také často cítí osamělí. Mají pocit, že lítají kolem ostatních, ale jich se nikdo na nic nezeptá, s ničím jim nepomůže. Což si způsobují tak trochu sami, protože oni přece nechtěli zatěžovat okolí, kterému tak často vycházejí vstříc. Snaha chorobně potěšit jim bere vědomí toho, že jsou hodnotní sami o sobě, že se nemusí přetřhnout pro to, aby takzvaně za něco stáli,“ říká Helena Theunissen.

Samozřejmě to neznamená, že bychom se měli vzdát laskavosti a ohleduplnosti. Tyto žádané vlastnosti mohou přispět k pevným a trvalým vztahům. Klíčem je prozkoumat své skutečné motivace a záměry. „Pokud si uvědomíte, že vám nevyhovuje být pořád někomu k dispozici, začněte otázkami: Proč to vlastně dělám? Proč je to pro mě výhodné? Třeba proto, že nemám dost vlastních aktivit. Hledám uznání či vděk? Či odkládám řešení vlastních problémů tím, že řeším cizí? Tady se ty akční kroky hodně rozcházejí podle toho, jaký je kdo *people pleaser*. Ale zjednodušeně by se dalo říci, že první krok je uvědomit si, že je to taky můj život a co chci a potřebuju pro sebe vlastně já,“ nastiňuje vhodný postup Helena Theunissen.

Máme pro vás sedm konkrétních tipů, které se osvědčují při snaze vymanit se ze škatulky *people pleasers*.

1 VYHNĚTE SE VÝMLUVÁM

Průzkum společnosti Coca-Cola provedený mezi 2000 Londýňany zjistil, že Britové se omlouvají v průměru 7krát denně. To je asi 200 000krát za život čili odhadem celkem 56 hodin prominutí! Schválně, kolikrát za den se za něco omluvíte vy? A je opravdu za co? Dost často totiž omluva bezprostředně následuje naše „ne“. Jako bychom dodatečně zalitovali skutečnosti, že jsme dali přednost sobě samým. Jenže tím pak ostatním dáváme možnost nahlodávat naši omluvu (či výmluvu). Přece „Ne.“ je celá věta. Nejste povinni ji vysvětlovat. Mimochodem, věděli jste, že pro Google Chrome existuje rozšíření s názvem Just Not Sorry? Báječně se hodí, pokud píšete e-maily v angličtině. Pokaždé, když použijete fráze jako „I'm just“, „I think“, „I'm no expert“ a podobně, dostanete malé varování, že podkopáváte svoje sdělení.

STANOVTE SI HRANICE A OBHAJTE JE

„People pleaser bohužel pozná svou hranici, až když už ji dávno překročí. Obvykle se cítí vyčerpaný, má pocit, že jen běhá okolo ostatních. A uvědomí si, že se ho ani nikdo neptá, jak se má,“ popisuje častý bod zlomu koučka a mediátorka Helena Theunissen. A tady se pro dotyčného konečně stává aktuálním téma hranic: „Dojde mu, že zcela zapomíná na to, co chce a potřebuje on, a místo toho uspokojuje, co chtějí a potřebují ostatní. Dokud mu to přináší potěšení, proč ne. Ale jak zmizí i tohle, je čas přemýšlet, proč to vlastně dělá a co potřebuje on.“ Dalším levelem je pak tyhle hranice sdělit okolí. Nejlépe stručně, jasně a s využitím předešlého bodu – neomlouvat se za případná ne. Existují i jakési pomocné způsoby, jak hranice znovu vytvořit. Lze například přijímat telefonní hovory pouze v určitou dobu, abyste si nastavili limity, kdy můžete mluvit. Dá se také vysvětlit, že jste k dispozici po nějaký určený čas. To je užitečné nejen v tom, že máte kontrolu nad tím, co jste ochotni udělat, ale také nad tím, kdy jste ochotni to udělat.

NEDELEJTE ZE SEBE PIZZU

Víte, co je na tomhle ozdobeném plátu z chlebového těsta zvláštní? Většina lidí proti pizze nemá výhrady. Je k dispozici na každém rohu. Vlastně je trochu fádni a nikoho nepřekvapí, lidé ji berou jako samozřejmost – je to přece jen pizza, že ano. Tak přesně tuhle image mají lidé, kteří se snaží „zachutnat“ všem, a proto se obávají vyhranit. Autorka bestsellerů o komunikaci Vanessa Van Edwards proto varuje: „Nemůžeš se zavděčit všem.

Nejsi pizza.“ Poněkud poetičtěji to vyjadřuje spisovatel Paulo Coelho: „Pokud tě všichni milují, něco je špatně. Nemůžeme potěšit každého.“

POSTUPUJTE PO KRŮČCÍCH

Znáte průpovědku „Jen ona dokáže sníst slona. Po kouskách!“? V podstatě jde o to si velký úkol rozporcovat. A že změna vzorců chování je pořádné slonisko! Začněte proto drobnějšími krůčky. Třeba tím, že odmítnete menší požadavky, vyjádříte svůj názor na nějakou drobnost nebo se doptáte na něco, co potřebujete. S každou takovou absolvovanou mini výzvou vám o kousek naroste sebevědomí, které vám pomůže získat zpět kontrolu nad svým životem.

Osobně vyjádřené „ne“ bývá většinou obtížnější, proto pro vás bude pro začátek schůdnější trénovat si malá „ne“ přes chat nebo e-mail – mimo jiné máte čas si odpověď rozmyslet. Nebo je nacvičovat s prodávací či v restauraci. Řekněte „ne“, když se vás servírka zeptá, zda si k jídlu chcete objednat drink. Nebo když vás starý přítel pozve na večírek (a vám se nechce). Vlastně ani nemusíte říkat přímo „ne“, můžete nabídnout alternativy. Například: Servírka se ptá, jaký si k jídlu objednáte drink, a vy odpovíte: „Co takhle jen sklenici vody?“. Starý přítel vás zve na večírek, vám se moc nechce, tak zkusíte neurčitě: „Pokusím se, ale možná přijdu trochu pozdě.“ Ta tečka na konci věty opravdu znamená klesnutí hlasu – vy přece nekladete otázku, nevyzýváte k diskusi.

INZERCE ▼

ABYSTE MOHLI
DÁT MIMINKU VÍC
NEŽ JEN LÁSKU



OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA

Miminko je radost, na kterou jsou občas i dva málo. Přispějeme vám až **3 000 Kč**.

Přejděte k nám do konce září.

WWW.OZP.CZ

207

POZNEJTE SVÉ „ANO“

Je mnohem snazší říkat „ne“ žádostem druhých, když víte, čemu ve svém životě říkáte „ano“. Zvažte proto své priority, uvědomte si své hodnoty a zda náhodou to, s čím se chystáte souhlasit, nekonkuruje vašim potřebám. Přitom si připomínejte, že vaše potřeby jsou stejně důležité (a pro vás samozřejmě důležitější) než potřeby ostatních.

Pokud v krizové chvíli ztratíte odvahu, tak trochu zamrznete nebo budete v pokušení ustoupit, posilujte své odhodlání pomocí pozitivní samomluvy. Jako byste si pustili v hlavě pásku s textem: „Zasloužím si mít čas pro sebe. Moje cíle jsou důležité a neměl/a bych cítit povinnost dávat svůj čas a energii věcem, které mi nepřinášejí radost.“ Anebo si to napište. Klidně stokrát, jako ve škole – ať se to stane součástí vašeho sebevědomí.

ODLOŽTE ODPOVĚĎ

Kamarádka vás poprosí, abyste jí pomohli vybrat nové oblečení, a vy hned že „jistě“. Kolega vás požádá, abyste byli součástí jeho projektu a vy na to automaticky „tak dobře“. A potom toho litujete. Poznáváte se? Pak je pro vás důležité neodpovídat okamžitě. Když po vás někdo chce laskavost, řekněte mu, že potřebujete nějaký čas na rozmyšlenou a že se mu ozvete. Pokud je nutné to nějak uhrát, třeba s nadřazeným, můžete říct, že musíte sladit plány a čas s manželem. Nebo tak něco. Okamžitý souhlas ve vás totiž může zanechat pocit závazku a vzít jednu vyslovené „ano“ zpátky je mnohem těžší. Pokud ovšem odpověď odložíte, získáte čas vyhodnotit ji a rozhodnout se, zda je to něco, co opravdu chcete udělat.

A než se rozhodnete, zeptejte se sami sebe: Kolik času mi to zabere? Je to něco, co opravdu chci dělat? Mám na to čas? Jak moc budu ve stresu, pokud kývnu? Když je to potřeba, mozek zvládne tyhle odpovědi vyhodnotit dokonce v milisekundách, jak zjistili Výzkumníci z Columbia University Medical Center ve studii, kterou zveřejnil časopis Plos One. „Odložení začátku rozhodovacího procesu o pouhých 50 až 100 milisekund umožňuje mozku soustředit pozornost na nejrelevantnější informace a blokovat irelevantní rušivé faktory,“ uvádí jeden z autorů studie, Jack Grinband, odborný asistent klinické neurobiologie.

Což je dobrá zpráva, pokud na rozhodnutí nemáte hodiny či dny. Znalost tohoto procesu vám umožní nereagovat automaticky a udělat si trochu delší pauzu, než se rozhodnete k něčemu se zavázat. A nebojte se onoho ticha mezi tím! Mlčení je zcela běžnou součástí jakékoli sociální interakce, a dokonce prý pak působíme sebevědoměji a silněji.

PROMLUVTE SI S TERAPEUTEM

Někdy se může zdát nad naše síly vypořádat se se všemi vnitřními i vnějšími tlaky života. Nastavit hranice, komunikovat je a ustát vám může pomoci terapeut. „Setkávám se s různými typy lidí, kteří jsou neustále k dispozici pro jiné. Někdo víc v práci, jiný v osobním životě. Na to, že jsou people pleasers se ale často přijde oklikou – přicházejí s jinou zakázkou: Cítí se bez štávy, mají pocit, že nemají zajímavý život, že nemají žádné sny, ať soukromé, či kariérní, postrádají vlastní životní plán nebo si jednoduše neužívají život, jaký vedou. A v procesu koučinku se pak odhalí, že žijí životy těch druhých. A to je kolikrát mazel,“ uzavírá kloučka Helena Theunissen.

