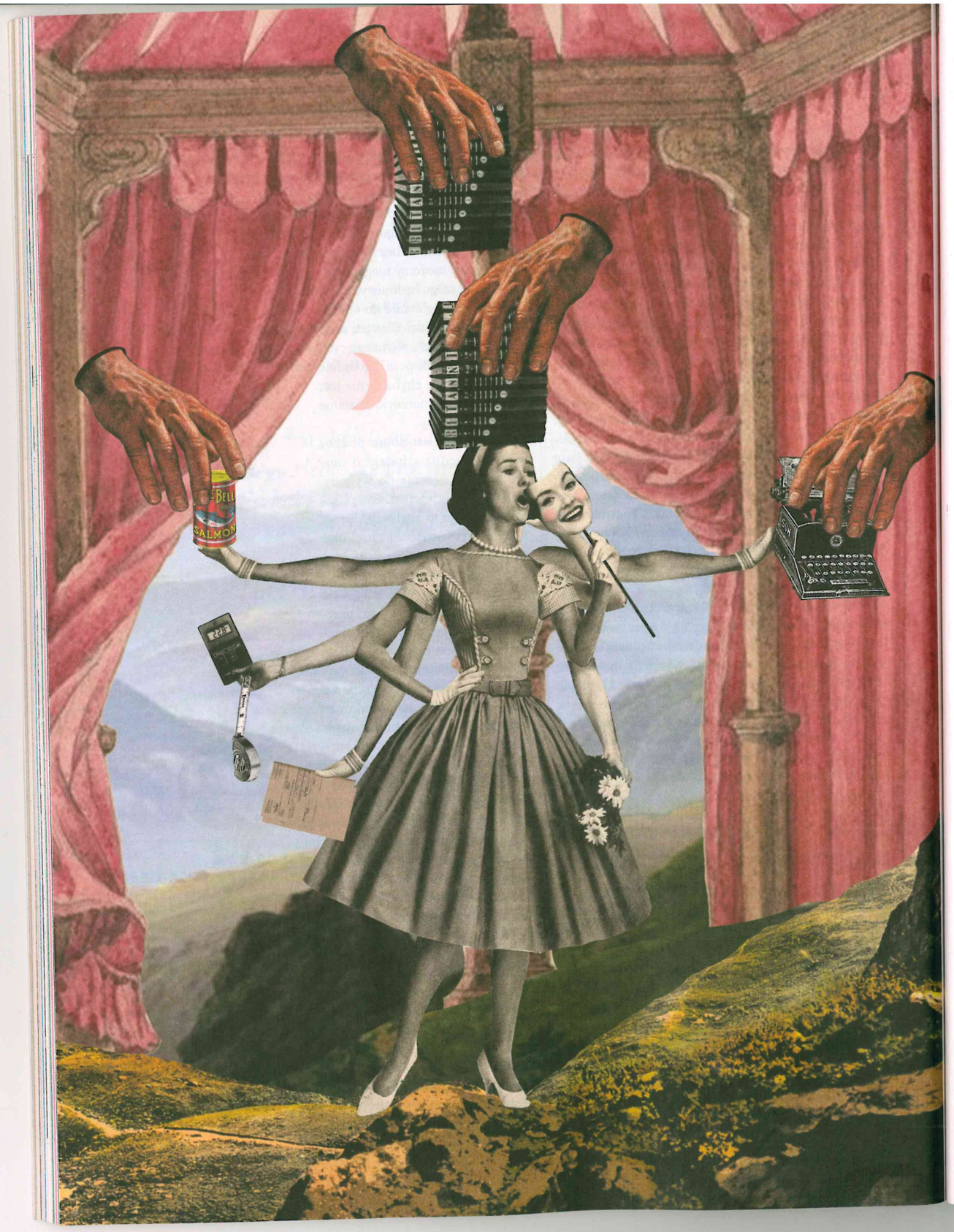

MILI ZA WSZELKĄ CENĘ

Lubianym jest w życiu łatwiej. Udaje im się załatwić to, co innym nie wychodzi. Nie bywają też samotni, bo ludzie lubią przebywać w ich towarzystwie. Jednak bycie zbyt miłym ma swoją cenę, a czasem może zrujnować życie

TEKST *Katarzyna Tatarkiewicz* / ILUSTRACJA *Jagoda Stączek*

Ludzie zbyt mili chcą przypodobać się innym. Aby to osiągnąć, rezygnują z własnych potrzeb i przekonań. W pracy wyręczają współpracowników, bo nie mają odwagi im odmówić. Nie potrafią o siebie zawalczyć, dlatego są pomijani przy awansach. Z czasem czują się wykorzystywani i sfrustrowani. W ten sposób wpadają w zastawioną przez siebie pułapkę bycia zbyt miłym.

ZBYT MILI W PRACY

Często takie osoby mają problem z zaprezentowaniem swoich kwalifikacji czy sukcesów. Boją się wywyższać, nie chcą sprawić innym przykrości. Dlatego też nie umieją zachować się na rozmowach kwalifikacyjnych, przez co wiele ciekawych propozycji im umyka, a oni pracują poniżej swoich kwalifikacji. Nie walczą o siebie, bo mogą przestać być lubiani.

Osoby zbyt miłe nie potrafią przyjmować komplementów. Czują się wtedy niezręcznie, dlatego deprecjonują od razu swoje osiągnięcia. W ten sposób uczą otoczenie, że nie warto ich chwalić i doceniać, a ich praca jest nieważna. Takim ludziom nie daje się podwyżki.

Jak twierdzi w książce „Bycie miłym to przekleństwo" brytyjska psycholog kliniczna Jacqui Marson, początki bycia zbyt miłym sięgają dzieciństwa. To wtedy człowiek dowiaduje się, jakie zachowania są poprawne i pożądane społecznie. Nie potrafi jeszcze racjonalnie myśleć ani oceniać. Wierzy we wszystko, co jest mu przekazywane. Do ósmego roku życia stosuje również tzw. myślenie magiczne, wierząc, że może kontrolować otaczającą go rzeczywistość i ludzi. Kiedy słyszy: „jak będziesz grzeczny, mamusia będzie cię kochać", zaczyna w to wierzyć. Co więcej, obserwuje, że to działa.

Drugim newralgicznym okresem jest dojrzewanie i związana z nim potrzeba odnalezienia się w grupie. Wtedy kształtują się również zachowania bycia miłym za wszelką cenę - nieodmawianie innym i nieodstawanie od przyjętych norm zachowania czy wyglądu.

POSZUKIWANIE WYZNACZNIKÓW DOSKONAŁOŚCI

Bycie zbyt miłym jest formą ucieczki przed konfliktem, dezaprobatą otoczenia czy krytyką. Taka osoba unika nie tylko odmowy, ale również składania reklamacji czy proszenia innych o pomoc. W pracy odcina się od kryzysowych sytuacji. Nigdy nie opowiada się po czyjejś stronie. Nie potrafi rozróżnić, czy ktoś jest zły na nią, czy na kogoś innego. Wszystko odnosi do siebie.

Zachowuje się tak, bo chce zdobyć aprobatę innych ludzi. Schlebia otoczeniu w nadziei na uzyskanie wdzięczności czy pochwały. Marson określa to mianem poszukiwania tzw. wyznaczników doskonałości poprzez bycie miłym i empatycznym oraz dostosowanie się do otoczenia. Uznanie od szefa, czyli osoby sprawującej władzę, wywołuje u takiej osoby poczucie bezpieczeństwa i spokoju w uporządkowanym świecie. To właśnie dlatego zbyt mili są perfekcjonistami, a pochwała zwierzchnika staje się motywacją, szukają jej więc za wszelką cenę.

Jacqui Marson, „Bycie miłym to przekleństwo. Jak nauczyć się asertywności i z łatwością mówić nie", Muza

KATARZYNA TATARKIEWICZ

Współpracowniczka magazynów „Newsweek Psychologia" i „Newsweek Zdrowie". Interesuje się związkami pomiędzy stanem umysłu a zdrowiem i rzeczywistością

JAK TO ODKRĘCIĆ

Punktem wyjścia z pułapki bycia zbyt miłym jest uświadomienie sobie, że potrzebna jest zmiana. Zazwyczaj jest to wynik dojścia do własnej granicy zdrowotnej lub psychicznej. Jak twierdzi Marson, ciało samo daje znaki niezadowolenia z zachowania, które je rujnuje. Może to być płytki oddech lub jego wstrzymanie w trakcie sytuacji, której chcemy uniknąć. Taka obserwacja pomaga zauważyć i nazwać towarzyszące emocje. Kiedy uczucia zaczynają być rozróżniane, wówczas można określić, co rzeczywiście oznaczają w danej sytuacji i jak się w związku z tym zachować. Każdy ma prawo wyrażać swoje uczucia i opinie, odmawiać, nie rozumieć wszystkiego, popełniać błędy i być niezależnym od zdania innych. Zrozumienie tego to pierwszy krok do zaakceptowania samego siebie i rezygnacji z nadmiernej samokrytyki, jaka towarzyszy ludziom zbyt miłym. To również krok do uniezależnienia się od aprobaty innych, co wpływa na poprawę poczucia własnej wartości. Jednak przede wszystkim należy zastanowić się i poznać swoje potrzeby, uznając ich pierwszeństwo przed oczekiwaniami innych. Początkowo wdrożenie takiego podejścia może wydawać się ludziom zbyt miłym wręcz niemożliwe. Jednak z czasem mogą się tego nauczyć.

Następnym krokiem powinno być uświadomienie sobie własnych pragnień i wyrażanie głośno opinii. Czyli odwaga, aby odmówić i zawalczyć o swoje. A przede wszystkim docenić własną pracę. Jak podkreśla Marson, większość zbyt miłych ciągle się uśmiecha, aby zyskać sympatię innych. Jednak sztuka polega na tym, aby uśmiechać się rzeczywiście wtedy, kiedy naprawdę tego chcemy.

ZMIANY MOGĄ BYĆ NIEMIŁE

W procesie zmiany należy liczyć się z niezrozumieniem otoczenia. Marson zwraca uwagę, że pierwsze próby wytyczania granic i niezgadzanie się na wykonywanie obowiązków innych po godzinach mogą spotkać się nie tylko ze zdziwieniem, ale również próbą powrotu do dawnych „układów". Zmiana zachowania nie oznacza, że należy przestać być miłym w ogóle. Nowa postawa polega raczej na byciu miłym w sposób świadomy, kiedy rzeczywiście chcemy takimi być. Psychoanalityk Donald W. Winnicott rozróżnia „prawdziwe ja" i „fałszywe ja". To drugie stanowi naszą zewnętrzną, ochronną warstwę i tylko jego zdrowy stan pomaga odnaleźć się w sposób kulturalny i uprzejmy w społeczeństwie. To ono powstrzymuje nas przed powiedzeniem szefowi, co naprawdę o nim myślimy, bo zdajemy sobie sprawę z konsekwencji takiego zachowania.

Aby być zadowolonym z własnego życia i umieć zawalczyć o swoje miejsce również na polu zawodowym, musimy wiedzieć, kim jesteśmy i co jest dla nas ważne.

ZOSTAŃ SZEFEM SWOJEGO ŻYCIA

Nauczenie się mówienia „nie" jest pierwszym krokiem do odzyskania panowania nad swoim życiem. Wówczas minimalizujemy stres, ale również zyskujemy wewnętrzną stabilność. Opiera się ona na stwierdzeniu, że moje życie jest tylko moje i ja w nim podejmuję decyzje.

Przejęcie inicjatywy w życiu to dokonywanie świadomych wyborów. Nawet jeśli z perspektywy czasu stwierdzimy, że można było podjąć lepszą decyzję, to i tak na tym zyskujemy. Poznajemy siebie i swoje potrzeby, a przede wszystkim dowiadujemy się, jak postępować w innych, podobnych sytuacjach. Warto jednak pamiętać, że wchodząc w relacje międzyludzkie, w tym te zawodowe, dajemy innym w pewnym stopniu pozwolenie na ingerowanie w nasze życie. Dobrze jednak, by odbywało się to na zdrowych zasadach, bez ciągłego strachu i obawy, że nikt nas nie będzie lubił. //

FOT. ANIA KONDRACIUK FOTOGRAFIA/ARCHIWUM PRYWATNE

SPRAWDŹ, CZY JESTEŚ ZBYT MIŁA/Y

Aby sprawdzić, czy nie wpadliśmy w pułapkę bycia zbyt miłym, wystarczy odpowiedzieć sobie na poniższe pytania. Jeśli na większość z nich odpowiemy twierdząco, warto przyjrzeć się swoim relacjom z innymi:

- Czy moje relacje z innymi oparte są na równowadze dawania i brania przez obie strony, czy częściej to ja jestem stroną dającą?
- Pomagając innym, robię to ze strachu przed odrzuceniem czy sam z siebie?
- Czy odczuwam poczucie winy, gdy nie mogę komuś pomóc?
- Jak reagują ludzie z naszego otoczenia, gdy próbuję powiedzieć o swoich potrzebach? Próbują mi pomóc czy są zniecierpliwieni, wzbudzając we mnie poczucie winy, że im o nich powiedziałam?
- Do kogo ludzie w moim otoczeniu zwracają się o pomoc? Czy głównie do mnie?
- Czy uważam, że mam prawo do zaspokajania własnych potrzeb tak samo jak inni?