**Jak przestać zadowalać wszystkich wokół**

Każdy z nas chce być akceptowany przez innych. Taką mamy naturę. Niestety czasami tak bardzo brakuje nam tego poczucia akceptacji, że sięgamy po różne, nie zawsze konstruktywne sposoby na uzyskanie jej od ludzi. Jednym z takich sposobów jest ciągłe zadowalanie wszystkich wokół. Skąd ten wewnętrzny przymus dogadzania innym i jak możemy się od niego uwolnić?

W swojej pracy spotykam wiele osób, które są wyczerpane silnym, wewnętrznym przymusem uszczęśliwiania innych ludzi. Wciąż robią rzeczy, których nie chcą robić, nie wiedząc jak postawić granicę i powiedzieć “nie”. Wciąż grają zgodnych i uległych, aby wszyscy wokół czuli się dobrze. W ich życiu nie ma miejsca na nich samych - ich potrzeby są zawsze na ostatnim miejscu.

Żeby było jasne - pisząc ten artykuł nie odnoszę się do zdrowej życzliwości, naturalnej chęci pomocy płynącej z wewnątrz czy wsparcia, które szczerze chcemy dawać innym. Takie zachowania są efektem emocjonalnej dojrzałości i jeśli to one przeważają w Twoich relacjach, przyjmij moje gratulacje.

W tym artykule chciałbym się odnieść do tych wszystkich zachowań, które wynikają z naszych własnych braków emocjonalnych i których celem jest ciągłe uzyskiwanie aprobaty i akceptacji poprzez “robienie ludziom dobrze”. Czytaj dalej, aby dowiedzieć się, jak możesz uwolnić się od tego destrukcyjnego, wewnętrznego przymusu zadowalania innych.

**Jak uszczęśliwiamy innych?**

Ludzie, którzy są skoncentrowani na takim celu, osiągają go na wiele różnych sposobów. Zapoznając się z tymi najbardziej powszechnymi, które opisałem poniżej, zastanów się, które z tych zachowań odnajdujesz również u siebie:

* Nie umiesz powiedzieć nie, nawet wtedy, gdy bardzo chcesz odmówić (przykład: wciąż zostajesz po godzinach, wykonując pracę, która nie jest częścią Twojego zakresu obowiązków),



* Udajesz, że zgadzasz się ze wszystkimi (przykład: podczas rozmowy ze znajomymi ukrywasz swoją prawdziwą opinię bo nie chcesz być jedyną osobą w grupie, która ma inne zdanie),
* Zbyt często przepraszasz innych,
* Czujesz się obciążony rzeczami, które masz do zrobienia (a które nie zawsze wynikają z Twojej inicjatywy),
* Czujesz się odpowiedzialny za to, jak ludzie się czują (przykład: gdy ktoś ma gorszy nastrój, cały czas się zastanawiasz, co mogłeś zrobić źle, myśląc, że to pewnie Twoja wina),



* Czujesz się bardzo niekomfortowo, gdy ktoś jest na Ciebie zły (i robisz co w Twojej mocy, aby zmienić ten stan rzeczy),
* Zachowujesz się tak, jak ludzie, z którymi spędzasz czas (przykład: nie lubisz alkoholu, ale skoro wszyscy Twoi znajomi piją, Ty również zachowujesz się tak, jakby sprawiało Ci to przyjemność),
* Potrzebujesz ciągłych pochwał, aby poczuć się dobrze (przykład: jeśli ktoś Cię nie pochwali, zastanawiasz się, co zrobiłeś źle),
* Nie przyznajesz się, że Twoje uczucia zostały zranione, gdy ma to miejsce (ponieważ nie chcesz stać się problemem dla drugiej osoby),
* Zrobisz wszystko co w Twojej mocy, aby uniknąć konfliktu (nawet, gdy będzie oznaczało to całkowite skreślenie swoich własnych potrzeb).

Pierwszym krokiem do uwolnienia się od tego nawyku jest uświadomienie sobie dwóch rzeczy. Po pierwsze, potrzebujesz wiedzieć, jakie psychiczne i emocjonalne konsekwencje ma ciągłe zadowalanie innych. Świadomość tego będzie dla Ciebie źródłem motywacji do podjęcia decyzji o uwolnieniu się od takich zachowań.

Po drugie, potrzebujesz zrozumieć, jakie są Twoje osobiste przyczyny Twojego pragnienia robienia innym dobrze. Znajomość tych przyczyn będzie dla Ciebie wskazówką, dzięki której będziesz wiedział jak sobie poradzić z tym nawykiem.