**Nie-zadowalanie siebie**

Zacznijmy od tego, co się dzieje w Twoim wnętrzu, jak również w świecie zewnętrznym, gdy wciąż próbujesz zadowalać innych:

* Tracisz energię życiową. Dogadzanie innym jest dość kiepską inwestycją Twojego czasu i energii witalnej - pomyśl o tym, jak dużo siły poświęcasz na myślenie o tym, co myślą inni lub na planowanie działań, które pozwolą Ci ich uszczęśliwić.
* Tracisz kontakt ze sobą. Jako efekt powyższego, nie masz czasu, energii ani przestrzeni w swojej głowie, aby myśleć o własnych potrzebach. Nie mają one dla Ciebie praktycznie żadnego znaczenia, dlatego na pewnym etapie po prostu przestajesz być ich świadom. A gdy one próbują dać o sobie znać, robisz wszystko, aby je stłumić, ponieważ przeszkadzają Ci w misji zadowolenia każdego, kto jest w pobliżu.
* Tracisz szacunek do siebie. Traktujesz siebie jako najmniej ważną osobę w swoim towarzystwie. Twoje potrzeby są zawsze na ostatnim miejscu. Traktujesz je jako mało istotne, bo gdyby było inaczej - toczyłbyś ciągłą walkę wewnętrzną, która jeszcze bardziej by Cię pozbawiała energii. Ponadto, gdzieś w głębi serca możesz być świadom tego, że ludzie mogą lubić Cię nie za to, kim jesteś ale za to, że zawsze im pomożesz.
* Nikt nie wie, jaki tak naprawdę jesteś. Skoro stale zakładasz maski ukrywając swoje emocje i potrzeby (po to, aby uniknąć bycia przyczyną jakiegokolwiek dyskomfortu u innych), nie dajesz nikomu szansy doświadczenia tej autentycznej wersji Ciebie.
* Tracisz przyjemność z bycia z ludźmi. Dlaczego? Ponieważ gdy się z nimi spotykasz, Twoim celem nie jest po prostu “być” i czerpać radość ze wspólnie spędzonego czasu. Twoim podstawowym celem jest wypełnienie własnej dziury braku samoakceptacji poprzez robienie wszystkiego co możliwe, aby inni Cię polubili. Wymaga to od Ciebie ciągłego myślenia o tym, jak się czują i co mogą o Tobie myśleć, przez co nie ma już w Tobie miejsca na przyjemność bycia.
* Tłumisz swoje emocje. Wszystko, co mogłoby być trudne dla innych, jest przez Ciebie ukrywane. Nie wyobrażasz sobie tego, aby być dla kogoś trudnością, dlatego tłumisz w sobie takie stany jak złość, frustrację, smutek, żal czy stres. Robisz wszystko, aby innym było z Tobą fajnie i przyjemnie. A gdy nagromadzonych w Tobie emocji jest więcej i więcej...
* Narasta w Tobie zniechęcenie do innych. Frustracja, która nie została wyrażona, będzie szukała swojego ujścia. Zwykle znajduje je w zachowaniach pasywno-agresywnych, czyli nieświadomych i ukrytych próbach “wylania” z siebie choćby odrobiny nagromadzonych emocji. W codziennym życiu może przyjąć to formę sarkastycznych komentarzy czy nieprzyjemnych uwag. Takie zachowania niszczą nasze relacje i utrudniają uzyskanie dużej bliskości i intymności w związkach partnerskich.
* Twoje zaangażowanie we wspieranie innych będzie spadać. Gdy masz niezaspokojone potrzeby będziesz w naturalny sposób niechętny, aby znowu zrobić coś, co zadowoli kogoś innego. Oczywiście zrobisz to, bo chęć bycia lubianym prawie zawsze wygrywa, ale wciąż będziesz mieć w sobie części siebie, które chcą odpocząć, zadbać o siebie, i tak dalej. Te części Ciebie nie będą milczeć - są one odpowiedzialne za zaspokajanie Twoich podstawowych potrzeb. Wewnętrzna walka będzie pozbawiać Cię sił, a Twoje zaangażowanie i chęć pomocy innym będzie niewielkie (co nie znaczy, że zrezygnujesz z zadowalania innych).
* Stajesz się podatny na bycie wykorzystywanym. Ludzie robią to z wygody i często nie zdają sobie sprawy z tego, jaki koszt za to płacisz. Skąd mieliby wiedzieć, skoro każdą ich prośbę odbierasz z ochoczym “tak!” i uśmiechem na twarzy? Brak wyraźnych granic, niskie poczucie własnej wartości i bardzo silna chęć robienia innym dobrze czyni z Ciebie idealnym obiektem do wykorzystania i wyssania energii życiowej. Jednak nawet gdy wiesz, że jesteś wykorzystywany - uczucie bycia potrzebnym i chcianym, które towarzyszy dogadzaniu innym jest dla Ciebie jak szklanka wody na pustyni, z której nigdy, przenigdy byś nie zrezygnował.

Jeśli doświadczasz choćby części z powyżej opisanych konsekwencji zadowalania innych, uświadomienie sobie tych efektów z pewnością nie było dla Ciebie przyjemne. Jednak żadna zmiana nie przychodzi bez dyskomfortu. Potrzebujesz tego uczucia niewygody, aby odnaleźć w sobie motywację do porzucenia starego schematu zachowania i zbudować nowe, zdrowsze.

Dlatego teraz pójdziemy o krok dalej i zajrzymy jeszcze głębiej. Skąd bierze się ta silna potrzeba dogadzania innym?

**Przeszłość, jak zawsze**

Gdy mówimy o poczuciu własnej wartości, trudno będzie nam uniknąć zajrzenia w doświadczenia z naszego dzieciństwa. To właśnie tam kształtuje się nasze poczucie tożsamości i to od naszych relacji z rodzicami zależy, czy w dorosłym życiu będziemy szukać akceptacji i aprobaty na zewnątrz, czy może będziemy czuli się kompletni tacy, jacy jesteśmy.

Tam, gdzie potrzeba zadowalania innych jest najsilniejsza, źródło tego pragnienia jest często związane z byciem źle traktowanym przez rodziców w dzieciństwie. Dzieci, które doświadczają przemocy fizycznej lub psychicznej często dochodzą do wniosku, że zadowalanie swoich oprawców sprawia, że są oni łagodniejsi. Wielokrotne próby załagodzenia kary (czasami trwa to miesiące, a nawet lata) stają się nawykiem i nieodłączną częścią osobowości dziecka, które w dorosłym życiu automatycznie chce dogodzić innym nieświadomie chroniąc się przed ewentualną złością czy krytyką.

Innym źródłem silnej potrzeby uszczęśliwiania innych jest często warunkowanie miłości przez rodzica w stosunku do swojego dziecka. Niektórzy rodzice okazują dziecku miłość tylko wtedy, gdy jest ono grzeczne i gdy zachowuje się tak, jak chce tego rodzic. Gdy dziecko robi coś po swojemu, gdy szuka własnej drogi - akceptacja jest wycofywana, co tworzy u dziecka silny schemat - jestem godny miłości tylko wtedy, gdy zadowalam innych. Takie przekonanie może zostać częścią ich sposobu myślenia na całe życie (choć większość nigdy sobie nie uświadomi tego, że tak myśli).



Często przyczyną potrzeby zadowalania innych jest też częsta krytyka ze strony rodzica. Jeśli dziecko jest krytykowane nawet za małe rzeczy, będzie nosiło w sobie silny strach przed popełnianiem błędów. Będzie starało się być zawsze idealne. W dorosłym życiu jedną z manifestacji takiego stanu rzeczy może być chęć uszczęśliwiania innych.

Nie zawsze ten wewnętrzny przymus jest wynikiem trudnej relacji czy traumatycznych doświadczeń. W wielu sytuacjach nawet Ci najbardziej kochający rodzice, którzy okazują swoją miłość i nie krytykują dziecka, wychowują je wymagając od niego, aby zawsze pomyślało o innych, aby zawsze było grzeczne, aby nie sprawiało problemu, i tak dalej.

Podsumowując - zadowalanie innych jest w wielu przypadkach wyrafinowanym mechanizmem obronnym naszej psychiki. Osoby, które dogadzają wszystkim wokół, mogą bać się odrzucenia, surowej kary, czy niesprawiedliwej krytyki. Chronią w ten sposób te najbardziej zranione i odrzucone części osobowości. Jednocześnie szukają akceptacji, aprobaty i miłości, aby choćby na chwilę uwolnić się od tego strachu, że coś jest z nimi nie tak. Zadowalanie innych stało się więc dla jednych jedynym skutecznym sposobem na załatanie emocjonalnych dziur, a dla innych - odziedziczonym po sposobie myślenia rodziców nawykiem bycia grzeczną i bezproblemową osobą.

**Wysiłek, który idzie na marne**

Niestety prawda jest taka, że efekty takich działań są bardzo krótkofalowe. Jeśli w środku nie czujemy się wystarczająco dobrzy, jeśli nosimy w sobie zranienia z przeszłości, żadne “dziękuję”, żaden uśmiech ani żadna pochwała ze strony drugiego człowieka nie zagoi tych ran. Będziemy się czuli jak dziurawe wiadro, które napełnione świeżą wodą tylko na chwilę dostaje to, czego potrzebuje.

Dlaczego tak się dzieje?

Ponieważ zadowalając innych nie dostajesz tego, czego naprawdę szukasz. To, czego potrzebujesz, to zrozumienie na głębokim poziomie, że wszystko jest z Tobą OK. Że to, kim tak naprawdę jesteś, jest w porządku. Że nie musisz się stawać kimś innym.

A co otrzymujesz “robiąc innym dobrze”?

Otrzymujesz to, że ludzie Cię lubią - ale nie za to, kim jesteś, a za to, co robisz. Lubią Cię, ponieważ pomagasz im zaspokajać swoje potrzeby. Jesteś dla nich użyteczny. Przydatny. Nie robisz żadnych problemów. Nie jesteś osobą, z którą relacja jest w jakikolwiek sposób wymagająca.



Będąc “zadowalaczem”, nawet nie dajesz im szansy, aby polubili Ciebie za Twoją osobowość, wartości, zwyczaje. Za bardzo jesteś skupiony na byciu bezproblemową jednostką i unikaniem ukazania, co się kryje pod maską, którą nosisz.

Dostajesz więc jedynie namiastkę tego, czego szukasz. Ta namiastka nigdy Ci nie wystarczy, aby poczuć się prawdziwie akceptowanym i kochanym przez innych. Nigdy nie będzie wspierać Twojego poczucia własnej wartości.

Zastanów się nad tym przez chwilę. Czy nie jesteś ciekawy, jak się ludzie będą do Ciebie odnosić, gdy pokażesz im swoją prawdziwą twarz? Gdy zaczniesz mówić to, co myślisz i robić to, co Ci podpowiada Twoje serce?

Zdaję sobie sprawę z tego, że wizja “pokazania prawdziwego siebie” może być dla Ciebie na tym etapie wręcz… przerażająca. Co, jeśli ktoś Cię nie polubi? Co, jeśli zostaniesz odrzucony? Co, jeśli ludzie zaczną Cię krytykować? Co, jeśli… to wszystko, co o sobie myślisz, okaże się prawdą?

Nie ma co się oszukiwać, część z tych lęków może jak najbardziej mieć sens. Nie wszyscy ludzie na świecie poczują ”chemię” po pierwszej rozmowie z Tobą. Nie wszyscy staną się Twoimi przyjaciółmi. Prawdę mówiąc, większość ludzi będzie z innej bajki i pójdzie własną drogą po krótszym lub dłuższym czasie znajomości.

Jednak możesz być pewien, że znajdą się również takie osoby, które będą na tyle podobne do Ciebie, że będą się czuć w Twoim towarzystwie doskonale. Znajdą się osoby, które polubią Cię nie za to, co dla nich robisz, ale za to, jakim jesteś człowiekiem. Będą Cię lubić nawet wtedy, gdy powiesz im “nie”. Nawet wtedy, gdy będziesz chciał zadbać o siebie. Nawet wtedy, gdy powiesz im dokładnie to, co myślisz.

Co więcej, ludzie nie będą Cię akceptować i doceniać POMIMO tego, że żyjesz w zgodzie ze sobą. Będą chcieli być przy Tobie WŁAŚNIE dlatego, że jesteś autentyczny i nie zakładasz przy nich masek.

W momencie, gdy odpuszczasz potrzebę bycia lubianym przez wszystkich, fakt, że nie wszyscy staną się Twoimi kolegami lub koleżankami, przestaje Ci przeszkadzać. Zaczynasz rozumieć, że to jest naturalna kolej rzeczy. Będąc sobą w pewnym sensie filtrujesz osoby, które powinny znaleźć się bliżej Ciebie. Ci, którzy polubią Cię za to, kim jesteś, będą doskonałym “materiałem” na wieloletnie relacje. To z nimi stworzysz szczere i pełne wsparcia znajomości.

I to właśnie takie autentyczne i prawdziwe relacje staną się dla Ciebie jednym z ważniejszych budulców Twojego poczucia własnej wartości. Nic na świecie nie może równać się z uczuciem, które płynie z bycia dostrzeżonym i zaakceptowanym, gdy jesteś w pełni sobą. Każda jedna relacja, w której tego doświadczasz da Ci więcej, niż dowolna ilość relacji opierających się na sympatii płynącej z tego, że jesteś bezproblemową i pomocną osobą. Każda relacja, w której możesz być sobą, nauczy Cię więcej miłości do siebie niż tysiące pochwał i podziękowań za to, że znowu poświęciłeś dla kogoś swój czas.

Oczywiście nie mam tutaj na myśli tego, że potrzebujesz innych ludzi, aby zaakceptować i pokochać siebie. Najważniejsza praca, jaka na Ciebie czeka, to uzdrowienie tych zranionych części Ciebie (jeśli nosisz w sobie takie uczucia) i zbudowanie dobrej, zdrowej relacji z samym sobą.

Jednak nie możemy ulegać złudzeniu, że możemy być w pełni kompletni i szczęśliwi bez innych ludzi. Bliskie relacje są nam potrzebne i nie ma wątpliwości, że mogą nam one bardzo pomóc w odnalezieniu miłości do samego siebie.

**Zadowalanie... siebie**

Na tym etapie pewnie jest już dla Ciebie jasne, że zadowalanie innych mogło być dla Ciebie tak naprawdę sposobem na to, aby zadowolić siebie - aby uzyskać akceptację, miłość i aprobatę, której tak bardzo Ci brakowało. Wiesz już również, że dogadzanie innym nie jest najlepszą drogą do zrealizowania tego celu. Nie tylko nie jest to dobra strategia, ale co więcej - zmniejsza ona prawdopodobieństwo, że któraś z Twoich relacji będzie prawdziwie zaspokajać Twoją potrzebę przynależności i akceptacji.

Najlepszym wyborem, jakiego możesz teraz dokonać, jest skierowanie swojej uwagi na praktykę bycia sobą. Autentyczność to wynik naszych codziennych decyzji, również tych najmniejszych. To decyzja o tym, aby powiedzieć drugiej osobie o tym, jak się czujesz. To decyzja o tym, aby życzliwie odmówić komuś pomocy, gdy w danym momencie jest coś innego, co jest dla Ciebie ważniejsze. To decyzja o tym, aby dawać swoje emocjonalne wsparcie i cenny czas tym, którym chcesz to dawać, a nie wszystkim, tylko dlatego aby Cię polubili.



Jeśli zaczniesz mądrze zarządzać swoją energią i przestaniesz ją trwonić na lewo i prawo, jakość Twojej uwagi, wsparcia i pomocy błyskawicznie wzrosną. Te relacje, które mają potencjał rozwijania się w Twoim życiu bardzo na tym zyskają, a te, z których i tak by nic nie było… powoli wygasną.

Przygotuj się również na to, że jeśli zaczniesz wyrażać siebie w sposób bardziej szczery i bezpośredni, nie wszystkim może się to spodobać. Ci, którzy są przyzwyczajeni do tego, że zawsze mają Cię na kiwnięcie palcem, lub do tego, że zawsze się ze wszystkim zgadzałeś, mogą być zaskoczeni taką zmianą. Niektórzy mogą nawet poczuć się niezadowoleni faktem, że nie mogą Cię już wykorzystać. Inni mogą stwierdzić, że gdy nie jesteś zawsze zgodny i przytakujący… już nie jesteś dla nich taki fajny.

Choć może to być dla Ciebie trudny proces, jest on niezwykle potrzebny. Ten czas nauczy Cię tego, z jakimi ludźmi chcesz mieć w życiu bliższy kontakt, a z jakimi niekoniecznie. Zrozumiesz, które osoby obecne w Twoim życiu chcesz zatrzymać blisko siebie, a którym pozwolisz odejść. Zmiana Twojego podejścia do relacji z innymi będzie działać jak sitko, które odsieje relacje, które nie są dla Ciebie ważne.

Osoby, które będą wyraźnie komunikować swoje niezadowolenie (na przykład robiąc przysłowiowego focha) mogą używać takich zachowań, aby Tobą manipulować i zmusić Cię do powrotu do swojego starego “Ja” (tego, w którym byłeś dla nich bardziej użyteczny). Oczywiście będą robić to zupełnie nieświadomie, projektując na Ciebie swoje własne braki emocjonalne. Ważne, abyś nie poddał się tym manipulacjom. Jednocześnie, nie krytykuj tych osób za to, że tak się zachowują.

Daj im szansę - wytłumacz im swoją zmianę i powiedz, że widzisz w ich zachowaniu ukryte próby wywarcia na Ciebie wpływu. Jeśli darzą Cię szacunkiem i zajmujesz ważne miejsce w ich sercu, prawdopodobnie wysłuchają Cię i zmienią swoje podejście. Nie zawsze będzie to dla nich łatwe, dlatego warto uzbroić się w cierpliwość. Jednak jeśli pomimo serii prób tak się nie stanie - zadaj sobie pytanie, czy chcesz mieć taką osobę w swoim życiu?

Pamiętaj o tym, aby przede wszystkim - w każdej takiej sytuacji pozostać w zgodzie ze sobą. Szacunek do siebie, jaki płynie z tego, że pozostajesz wierny samemu sobie, jest cudownym i bardzo budującym uczuciem.

**Co dalej?**

Z mojego punktu widzenia zrozumienie wszystkiego, o czym napisałem powyżej, jest kluczowe, aby nasze podejście się zmieniło i aby zadowalanie innych przestało być tak kuszącym rozwiązaniem. W wielu przypadkach samo spojrzenie na ten proces z nowej perspektywy i zrozumienie jego przyczyn wystarczy, abyś po prostu przestał to robić. Niemniej warto pracować nad każdą zmianą na różnych poziomach, dlatego poniżej proponuję kilka praktycznych wskazówek, dzięki którym wesprzesz swoje nowe nawyki.

Na wstępie zaznaczę, że są przypadki, w których ani zrozumienie źródła problemu, ani praktyczne wskazówki nie pomogą. Gdy Twoja chęć zadowalania innych jest naprawdę silna i może być związana z jakąś traumą z dzieciństwa, najlepszym rozwiązaniem będzie wybranie się na psychoterapię. Poradzenie sobie z zakopanymi głęboko emocjami pozwoli Ci odzyskać emocjonalną wolność i zacząć dbać o swoje potrzeby.

Jeśli czujesz, że Twoja potrzeba dogadzania innym nie ma znamion obsesji, istnieje spora szansa, że poradzisz sobie z tym samodzielnie. Oto jak możesz dodatkowo wesprzeć swoją pracę nad nawykiem zadowalania innych:

* Zrozum, że dbanie o własne potrzeby i odmawianie innym NIE jest niegrzeczne. Traktowanie asertywności jako postawy egoistycznej jest często powodem, dla którego ludzie stronią od takich zachowań. Prawda jest taka, że możesz odmawiać, jednocześnie będąc miły i życzliwy. Możesz wyrażać swoje potrzeby, nie naruszając granic innych ludzi. Możesz dzielić się swoim zdaniem, nie ryzykując tego, że ludzie przestaną Cię lubić. To ważna umiejętność i swojego czasu stworzyłem kurs o tym, jak odmawiać w sposób życzliwy: [Trening asertywności](https://lifearchitect.pl/lifearcadia/trening-asertywnosci/)
* Zacznij od małych kroków. Powiedz “nie” w mało istotnej sprawie. Wyraź swoją opinię na poboczny temat. Opowiedz o swojej potrzebie w najzwyklejszej sytuacji. Nie wrzucaj się od razu na głęboką wodę. Ćwicz wyrażanie siebie tam, gdzie będzie to dla Ciebie łatwe.
* Zwróć uwagę na to, jak się czujesz gdy mówisz “nie”. Jakich emocji doświadczasz? Wstyd? Poczucie winy? Złość na siebie? To, co się pojawi, to uczucia, którym będziesz chciał później przyjrzeć się bliżej. W ten sposób zrozumiesz, z czym Ci się kojarzy odmawianie lub asertywność i będziesz mógł popracować nad tym skojarzeniem.
* Zacznij komunikować swoje uczucia i potrzeby w języku miłości. Nie oceniaj drugiego człowieka, a mów tylko o tym, co się dzieje w Twoim wnętrzu. Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak to zrobić, poznaj podstawowe zasady “Porozumienia bez przemocy”, które opisałem w artykule [Jak wyrażać swoje uczucia i potrzeby?](https://michalpasterski.pl/2017/03/jak-wyrazac-swoje-uczucia-i-potrzeby/)
* Zacznij pracować nad swoimi potrzebami - od uświadamiania ich sobie, przez obserwowanie, aż po zaspokajanie. Zrób listę swoich potrzeb i znajdź sposoby, za pomocą których będziesz mógł się nimi zająć