

LBRIS

We know
books

TREI

Fii bun cu tine
și nu doar cu ceilalți

EMMA REED TURRELL

Traducere din limba engleză de
Vlad Pappu

Cuprins

Introducere	9
Cele patru profiluri psihologice ale celor care obișnuiesc să le facă celorlalți pe plac	18
Când le faci pe plac părinților tăi	39
Când le faci pe plac prietenilor	64
Când îi faci pe plac partenerului/parteneriei	85
Când le faci pe plac celor de la locul de muncă	107
Când le faci pe plac propriilor copii	129
Când le faci pe plac celorlalți în ocazii speciale	154
Când le faci altora pe plac în mediul online	173
Femeia care le face altora pe plac	190

Bărbatul care le face altora pe plac 212

Când ți se face pe plac 233

Concluzie. Fii bun cu tine! 255

Mulțumiri 261

Introducere

Cunoaștem cu toții pe câte cineva din categoria celor care vor să-i mulțumească pe ceilalți. Poate că se străduiesc să spună ce vor, sau nu le place să înoate împotriva curentului. S-ar putea să-și ceară scuze chiar și când n-au greșit cu nimic sau să se simtă vinovați pentru că și-au schimbat planurile. Fac parte din categoria celor cărora le vine mai ușor să spună *da* decât să explice de ce *nu*. Poate că le cumulează pe toate acestea. Poate că ești chiar tu unul dintre ei?

Eu însămi obișuiam să fiu așa, gata să-i mulțumesc pe alții. Născută cu punctualitatea caracteristică în dimineața zilei în care eram așteptată, am fost un copil care avea talentul de a-i face pe oameni fericiți. Mă încânta să-i distrez pe invitați atunci când părinții mei dădeau câte o petrecere și mergeam de bunăvoie în vizită la căminele de bătrâni să le cânt colinde de Crăciun. Aidoma unui cameleon, mă puteam adapta pentru a face față oricărei obligații sociale și-mi foloseam energia ca să le dau oamenilor ceea ce-și doreau. Ca adult, m-am surprins vădind aceeași atitudine la serviciu și cu prietenii, dând întâietate fericirii altora și părând incapabilă să zic nu. Evitam riscul de a dispăcea (în realitate, eschivându-mă de la riscul de a fi nemulțumită de mine însămi), dar tendința mea de a le face pe plac celorlalți m-a împiedicat să duc o viață autentică și, câteodată, chiar m-a îmbolnăvit. Între timp, această tendință s-a redus considerabil și mă simt mult mai bine în pielea mea.

Cele patru profiluri psihologice ale celor care obișnuiesc să le facă celorlalți pe plac

În ciuda faptului că mulți dintre noi recunosc din start că sunt printre cei care exagerează când își tot cer scuze, că sunt genul de angajați care detestă să-și ia concediu medical sau se identifică cu acel comesean din coada mesei, întotdeauna cel ce-și umple ultimul strachina, motivațiile noastre pentru a le face pe plac celorlalți sunt diferite. În cursul experienței dobândite, bazate pe miile de cazuri tratate la cabinetul meu, am identificat patru astfel de tipuri diferite și am alcătuit patru profiluri psihologice ale celor care vădesc simptomatologia respectivă.

TIPUL CLASIC

Tipul clasic este cel care manifestă un comportament pe care l-aș desemna drept „tradițional“. Acest tip se mândrește cu abilitatea sa de a rezolva lucrurile, de a alege, de pildă, cadoul ideal sau de a organiza o masă de gală perfectă. Nu există nicio îndoială,

acești oameni sunt, într-adevăr, buni în ceea ce fac și parte din sistemul lor de recompense va fi alimentat grație aprecierilor și laudelor primite de la inșii cărora le cântă-n strună. Aceasta devine definiția lor de sine. Menirea și rațiunea lor a de a fi este să ușureze și să facă mai agreabilă existența altora. Dacă-i întrebați ce vor ei de la viață, îi veți înclua.

Aceștia tânjesc după euforia pe care o resimt locuind cu iscusința lumea altcuiva și bucurându-se de căldura ce este reflectată către ei. Ipostaza de a fi considerat o persoană specială în ochii altcuiva le pare o realizare mai convingătoare decât ar fi sperat vreodată să obțină de la satisfacerea propriilor nevoi. Stima lor de sine a fost înlocuită cu „stima ce le-o poartă alții“ și ei sunt suficient de buni numai dacă li se spune că sunt astfel. O mângâiere pe cap obținută de la o figură de autoritate face în ochii unui tip clasic de persoană care-i mulțumește pe ceilalți cât un câștig la loterie.

TIPUL „DIN UMBRĂ“

Sunt persoanele dornice să-și ducă traiul în slujba altora aflați în lumina reflectoarelor, care par mai importanți și mai vrednici de atenția lumii.

Cândva, în trecutul acestui tip, a existat, probabil, un narcisic, o persoană lipsită de empatie, care pretindea să fie admirată de alții. În preajma sa, persoana care-l mulțumește pe celălalt din umbră a învățat cum să-și păstreze favorurile subevaluându-se pe sine și supraevaluându-l pe celălalt. A descoperit cum să fie cel mai bun aghiotant, lacheul perfect, mereu cel de-al doilea, subordonat celui de pe locul întâi.

În lumea lor, nevoia celeilalte persoane este mai importantă decât nevoia sa proprie; ei sunt primii care-și cedează locul în

autobuz și sunt cei care țin mereu ușa deschisă pentru alții. Atingând vârsta adultă, ei continuă să vâneze prilejuri pentru a umfla egourile altora. Gravitează în orbita statutului și succesului celorlalți și reprezintă fanii perfecți. Însă ei nu se mulțumesc până când nu ajung în postura de prim admirator, ceea ce poate da ocazia unei concurențe acerbe între diferite grupuri de „mulțumitori“ din umbră și, ținând cont de efortul depus pentru a-ți câștiga afecțiunea, se pot dovedi dificili în calitate de prieteni. Câteodată, angrenată în cursa pentru a deveni *cel mai bun* prieten al cuiva, o astfel de persoană uită că, mai întâi, trebuie să fie un prieten bun. Dacă e cuprinsă de gelozie, poate deveni repede paranoică și distructivă. Când unul se oferă să-ți dea cămașa de pe el, celălalt plusează și e gata să-ți cedeze un rinichi. Ești mai mult un premiu decât o persoană și poți ajunge să te simți mai curând trofeul decât prietenul lor.

TIPUL ÎMPĂCIUITOR

Uneori, tendința de a le face pe plac celorlalți poate veni din teama de a nu greși, mai curând decât din dorința de a proceda corect.

Împăciutorul este un exemplu de persoană care le face pe plac celorlalți în special din nevoia de „a nu displăcea“. Inșii din această categorie reprezintă adezivul social care menține situațiile pașnice și facilitează spiritul de colaborare. Sunt toleranți și conformiști. Ca niște dirijori de orchestră, sarcina pe care și-o asumă este de a armoniza individualitățile dintr-un grup, dar fără a revendica vreo poziție în cadrul acestuia. Dacă ar fi să tăiați un împăciutor, în loc de sânge ar curge indiferență, evident după ce-și va cere scuze că a pătat peste tot.

În copilăria sa, împăciutorul e posibil să fi simțit că nu e bine să-i superi pe cei din jur sau să te afli în preajma oamenilor care

se ceartă. El a învățat să împace și să aducă alinare domolind emoțiile impetuoase ale altcuiva ori ascunzându-și propriile sentimente pentru a evita provocarea unor reacții ostile. Mai e de remarcat că împăciutorii provin din familii în care un alt copil și-a rezervat rolul vioara-ntâi. Dacă unul dintre copii dezvoltă un comportament sfidător și agresiv, nu este un lucru neobișnuit ca fratele ori sora sa să se orienteze spre un tipar comportamental prin care să aducă relațiile intrafamiliale într-o stare de echilibru.

Dintre toți cei care încearcă să le facă pe plac celorlalți, împăciutorul este Bucle Aurii¹, căutând mereu compromisul căii de mijloc. Nu vor exagera în nicio direcție și nu vor da nicicând glas vreunei păreri controversate sau vreunei preferințe care ar putea fi nepopulară.

TIPUL REZISTENT

Aceștia reprezintă categoria disimulată, aceia care nu-și arată tendința de a le face pe plac celorlalți.

Ei sunt inșii care nu pot tolera faptul de a displăcea, dar, spre deosebire de celelalte tipuri, apărările sale apar atunci când realizează că nu pot (sau nu vor) să facă orice e nevoie pentru a genera o reacție favorabilă. Incapabili să se comporte vreodată într-un mod suficient de plăcut pentru a preveni critica sau respingerea, unica apărare a tipului rezistent este să iasă din joc. Fiindcă, în definitiv, cine nu joacă n-are cum să piardă.

La vârsta adultă, acest tip evită intimitatea în cadrul relațiilor păstrând întotdeauna o distanță și își protejează vulnerabilitatea prin intermediul unei persoane imune la critică și, totodată, închise oricărei conexiuni. Imaginea lor îngroșată în mod artificial

¹ Personaj din basmul omonim de Frații Grimm (*N. red.*)

ii face de neclintit în fața judecăților altora, indiferent dacă sunt sau nu favorabile. Își blochează sentimentele pentru a scăpa de teama de eșec. Autosuficienți, în cadrul grupurilor manifestă o rezervă față de ceilalți sau preiau rolul de lider. Cu un comportament situat undeva între deschidere spre destăinuire și refuzul de a intra în dialog, ei par a avea curajul opiniilor și nu sunt ușor influențabili, nici nu sunt sensibili la laude; pe de altă parte, sunt și greu de consolată la necaz.

S-ar putea să nu semene cu tipurile mai tradiționale, însă manifestă aceeași reacție patologică sub presiunea dezideratului de a fi altora pe plac. Ei resimt aceeași presiune a judecății, dar, incapabili s-o tolereze, învață cum s-o ignore, să-i reziste sau să-i nege existența. Și s-ar putea chiar să nu fie întotdeauna conștienți de existența acestui fapt, ceea ce poate face ca asistența terapeutică să devină mai dificilă în cazul lor. Alertată adesea de abuzul de substanțe, de depresie, de burnout ori de divorț, persoana care aparține tipului rezistent trebuie mai întâi să recunoască relația bine camuflată pe care o are cu dorința de a-i mulțumi pe alții, înainte de a putea păși în zona mai sănătoasă a satisfacerii propriilor nevoi.

S-ar putea să vă recunoașteți într-unul dintre aceste profiluri sau în mai multe. S-ar putea să observați, în comportamentul vostru sau în cel al cunoscuților voștri, trăsături preluate din toate profilurile. Pe parcursul vieții, în diferite etape ale ei, vom utiliza strategiile acestor diferite profiluri, însă toate cu aceeași intenție, aceea de a ne apăra de riscul de a fi respinși.

Oricare ar fi relația voastră cu această tendință de a face pe placul celorlalți, în paginile care urmează veți întâlni exemple din toate cele patru profiluri și veți descoperi lecțiile pe care le-au învățat pe parcursul drumului. Astfel, acești oameni au devenit mai conștienți și mai pregătiți să stabilească legături autentice și satisfăcătoare.

Să începem prin a arăta cum este creată persoana care are tendința de a le face pe plac celorlalți, bazându-ne pe mesajele recepționate în cursul copilăriei.

CUM ÎNCEPEM SĂ VREM SĂ-I MULȚUMIM PE CEILALȚI

Provin dintr-o familie în care existau fani împătimiți ai fotbalului. Primul meu abonament la meciurile dintr-un sezon fotbalistic l-am obținut la o vârstă fragedă și, în fiecare sâmbătă, mă lăsam târât, după bunicul, tatăl și fratele meu mai mare, printre turnicheții din Fratton Park¹. Îmi făcea plăcere să mă duc, fie și numai pentru rulourile cu cârnați și batoanele de ciocolată pe care, în pauza dintre reprize, bunicul le scotea din buzunar, dar, la vremea respectivă, jocul propriu-zis de fotbal nu mă atrăgea deloc. Obişnuiam să iau cu mine o carte pentru a mă amuza în timp ce mulțimile de lângă mine săreau în picioare, aclamând sau huiduind. Tata își amintește cum ridicam, din când în când, ochii din carte, întrebând cât a mai rămas de jucat. Când întreba: „De ce vrei să știi, nu te distrezi la meci?“, răspundeam cu toată șiretenia naivă a unui copil de șase ani: „Mă distrez tare bine și de aceea aș vrea să știu cât a mai rămas din meci“. Privind retrospectiv, poate că nu eram prea convingător când debitam chestiile astea, dar doream să-i răspund tatei într-un fel în care să-i facă plăcere. Nu voiam ca el să fie dezamăgit sau să creadă că eu aș fi preferat să mă aflu în altă parte. Bănuiesc că și el, la rândul său, n-a dorit să mă dezamăgească, deoarece niciodată n-a adus vorba despre faptul că nu spuneam chiar adevărul.

¹ Stadionul clubului omonim de fotbal din Portsmouth. (N. t.)

Copiii de vârstă mică sunt dotați cu capacitatea de a-i mulțumi pe ceilalți, iar fenomenul se manifestă începând cu vârsta de șase săptămâni, atunci când sugarii încep să zâmbescă pentru prima oară. Și nu o fac fiindcă s-ar simți fericiți, ci grație reacției pe care o obțin de la persoanele cărora le zâmbesc. Dacă-i zâmbesc persoanei de îngrijire, aceasta se joacă cu ei, îi ia în brațe, le cântă și-i gădilă, în esență, cu ajutorul unui surâs, se fac iubiți. Chiar și un sugar de vârstă foarte mică este conștient de faptul că are nevoie de afecțiune pentru a supraviețui, iar specia, în evoluția ei, l-a dotat cu această supercapacitate, puterea de a se face plăcut.

Atunci când creștem și devenim mai autonomi, avem nevoie, în continuare, de relații cu ajutorul cărora să ne dezvoltăm, deși, din punct de vedere strict biologic, depindem într-o mai mică măsură de alți oameni ca să supraviețuim. Ce se întâmplă însă când grupul în care am fost crescuți ne convinge de necesitatea de a rămâne pe mai departe plăcuți altora și supuși, ca și cum acele prime zâmbete ce atrăgeau mulțumirea altora și permiteau adaptarea noastră n-ar fi fost menite obținerii autonomiei și afecțiunii necondiționate, ci, în schimb, ar fi trebuit să devină însăși identitatea noastră?

Sunt de părere că părinții fac tot ce pot cu ceea ce au la îndemână, dar vor exista întotdeauna și zone de unghi mort; ei nu vă pot dărui ceea ce nu posedă ei înșiși sau un lucru despre care nici nu știu că le lipsește. Dacă minorii captează semnalele potrivit cărora ar trebui să acorde o mai mare atenție nevoilor părinților decât celor proprii, pe căi voalate se pot transforma în persoane care trăiesc pentru a-i mulțumi pe ceilalți. Utilizez, în acest context, termenul de „părinți“, dar mă refer la orice adult care îngrijește copilul; ar putea include mătușile și unchii, bunicii, părinții adoptivi ori frații mai mari, orice persoană de la care recepționați mesaje, verbale sau nonverbale, care vă instruiesc asupra modului de a fi în lume.

Să urmărim povestea unei cliente de-ale mele, Bianca, pentru a studia din interior cum se creează o astfel de persoană.

BIANCA

Bianca obișnuia să dea fuga la ședința de terapie, cărând cu mâinile doldora până la refuz numeroase pungi, încărcate cu lucruri destinate altor oameni, ce-i ocupau agenda de obligații cotidiene.

Copil fiind, nu-i ieșea din minte convingerea că nu face îndeajuns și că este o dezamăgire pentru mama ei, care-și petrecea zilele-n pat și de-abia dacă o băga în seamă. Privind retrospectiv, Bianca înțelege că mama ei suferea de depresie; plătea prețul pentru încercarea ei, prelungită pe durata mai multor ani, de a concepe un copil, și nici chiar venirea, în cele din urmă, pe lume a unei fete n-a putut împrăști norii negri ce se abătuseră asupra căminului ei. Bianca, fiind copil unic, și-a consacrat existența pentru a aduce, pe toate căile, mulțumire părinților ei, străduindu-se din răspuțeri să îplinească așteptările mamei și să merite laudele tatălui, abandonându-și pe drum toate nevoile proprii.

SEMĂNÂND SEMINȚELE TENDINȚEI DE A-I MULȚUMI PE CEILALȚI

Dacă un părinte suferă de depresie sau de anxietate, copilul se simte mai în siguranță căutând căi de a-l mulțumi, de a-i menține echilibrul și de a-l ajuta să-și gestioneze suferința. Când ai grijă de stările sufletești și de nevoile părintelui, e foarte posibil să trebuiască să le dai deoparte pe ale tale. Ai putea chiar să declanșezi

o reacție în lanț, în care te vei îngriji de nevoile altor oameni, preținzându-le să facă același lucru pentru tine. Poate că aștepti de la progeniturile tale ori poate de la un prieten ori partener să-ți aducă mulțumire. Fiecare este ocupat să facă pe placul altuia, însă nimeni nu are cu adevărat grijă de sine.

Bianca a crezut-o pe mama ei când aceasta i-a zis că ea poartă vina stării în care se află, iar ea a acceptat lipsa de afecțiune a mamei ca pe o pedeapsă binemeritată. De obicei, copiii nu văd defectele părinților, iar când se comite o greșală, pentru ei este mai simplu să și-o însușească. Își închipuie că părinții ar fi „perfecti”, deoarece, dacă părintele nu are dreptate, ce speranțe mai poate nutri copilul? Însă, desigur, părinții chiar comit greșeli, iar acestea trebuie mărturisite copilului, recunoscute și îndreptate de către părinți, pentru ca minorul să nu rămână, de pe urma acestui incident, cu convingerea că-i revine o răspundere nelalocul ei. Poate că ai remarcat faptul că părinții tăi nu se grăbeau să-și ceară scuze când greșeau, iar astfel poate că tu ți-ai asumat o responsabilitate mai mare decât era cazul. Poate că procedezi la fel și în ziua de azi.

Dacă un eveniment de natură traumatică se petrece în viața unui copil la o vârstă timpurie, el va miza pe alcătuirea unor reguli de conduită proprie, care să-l ajute să se simtă mai stăpân pe situație, un set de „lucruri permise și nepermise”, de respectarea cărora va depinde sentimentul său de siguranță în lume. Regulile aplicate ar putea fi cu totul deplasate față de realitate, dar îi vor conferi copilului senzația că a optat pentru o ordine în sânul haosului. Dacă acesta a fost și cazul tău, poate că ai resimțit conflictul ca pe o catastrofă și acest fapt te-a condus la stabilirea unor reguli prin intermediul cărora să le faci altora pe plac. Putem admite că aceasta a reprezentat o reacție la traumă, oferită, la vremea respectivă, din motive întemeiate, dar trebuie să recunoști că acum nu ți-ar mai fi necesară sau de ajutor.

Tatăl Biancăi o adora pe mama ei, iar fetița a asistat la modul în care el venea în întâmpinarea tuturor nevoilor soției. Mama, în schimb, putea să-l trateze într-un mod crud, iar el era mereu gata și dispus să-și ceară scuze, ca să restabilească pacea în casă. Tatăl era el însuși o persoană căreia îi plăcea să-i mulțumească pe ceilalți, iar Bianca a adoptat câteva tipare comportamentale de la el. Când suntem copii, asimilăm învățături din comportamentul părintesc, ca și din spusele acestora. Dacă părintele tău obișnuiește să se pună ultimul pe lista priorităților, așa cum proceda tatăl Biancăi, există șanse ca tu să-l imiți, făcând la fel. Dacă unul dintre părinți era preocupat să-i între în voie vreunui alt „părinte” — real sau imaginar — fiind cu un ochi la tine și cu celălalt la așteptările altora, cu vremea, vei învăța și tu să-i urmezi exemplul. Dacă erau prea sensibili la părerile altora, la fel ai putea să devii și tu.

Tatăl o lăuda pe Bianca că e „fată bună” și că o face fericită pe mama ei, fiind, fără îndoială, bucuros că găsisse pe cineva cu care să împartă această povară, iar măcar pe această cale Bianca se simțea importantă și utilă. Copiii absorb laudele ca un burete. Dacă în copilărie te pricepeai să-i întreții pe adulți sau dacă cedai inițiativa altor copii, erai probabil lăudat. Cu cât erai mai prețuit pentru faptul că erai distractiv sau generos ori amabil, cu atât mai mult căutai, probabil, aceste situații, iar conduita respectivă îți modela cu atât mai pregnant identitatea în formare.