

LBDIS

We know
books

natalie luc

bucuria de a spune nu

ÎNVAȚĂ SĂ NU MAI ÎNCERCI SĂ MULȚUMEȘTI
PE TOATĂ LUMEA ȘI SĂ SPUI DA VIETII
PE CARE ȚI-O DOREȘTI

Traducere din limba engleză de
ROXANA OLTEANU

LITERA
București

Introducere..... 9

**PARTEA 1 Salutare ție, celui care vrei să mulțumești
pe toată lumea.....19**

Capitolul 1 Ești o persoană care le face pe plac celorlalți?..... 21

Capitolul 2 La început..... 32

**PARTEA 2 Cele cinci tipuri de persoane care vor
să mulțumească pe toată lumea.....53**

Capitolul 3 Binefăcătorul..... 59

Capitolul 4 Zelosul..... 74

Capitolul 5 Evitantul..... 90

Capitolul 6 Salvatorul..... 106

Capitolul 7 Suferindul..... 122

**PARTEA 3 Cei șase pași pe care trebuie să-i faci
pentru a găsi bucuria din *nu*.....137**

Capitolul 8 Cunoaște-ți stilul..... 143

Capitolul 9 Conștientizează-ți bagajul emoțional..... 160

Capitolul 10 Reeducă-te..... 177

Capitolul 11 Fă astfel încât să vrei sau spune nu..... 199

Capitolul 12 Fă mai puține aluzii..... 218

Capitolul 13 Învăță din izbucniri și provocări..... 237

Concluzie..... 257

Mulțumiri..... 263

Indice..... 269

1.

Ești o persoană care le face pe plac celorlalți?

Îți sună cunoscut vreuna dintre aceste afirmații?

- Deși poate maschez, suprim și reprim asta, de multe ori mă simt plin de resentimente, îndatorat, copleșit, vinovat, anxios, supraîncărcat, secătuit, epuizat, deprimat, neputincios, disperat sau victimizat.
- Pun nevoile și dorințele altor oameni deasupra nevoilor și dorințelor mele și am senzația că eu trebuie să fiu la urmă.
- Mă neliniștește gândul că nu sunt simpatizat, că pot avea probleme, că rănesc sentimentele cuiva, că par un om „rău“ sau „egoist“ sau că pot fi respins, abandonat sau izolat dacă spun nu, dacă îmi exprim nevoile, dacă trasez limite sau sunt sincer.
- Spun da fără să mă gândesc la ce înseamnă de fapt asta și la consecințe, după care mă simt prins în capcană, copleșit, anxios, plin de resentimente sau enervez oamenii pentru că fie dau înapoi, fie nu am încă energia ori capacitatea de a face acel lucru.
- Mi-e greu să cer ajutor și mi-e teamă să nu fiu o povară, să nu îi deranjez sau să nu îi fac să se simtă prost pe ceilalți, astfel încât îmi desconsider permanent nevoile, așteptările, dorințele, sentimentele și opiniile, din cauză că mă consider prea sensibil/dornic de atenție/dificil/egoist/solicitant.

- Spun da din vină, frică, obligație sau anxietate.
- Am avut o afecțiune cauzată de stres, am fost epuizat de efort sau am simțit că dau pe dinafară, făcând o criză de care m-am rușinat.
- Am puțin timp sau deloc pentru mine, fie că e vorba despre priorități, distracții sau îngrijire, dar știu cum să am grijă și cum să-mi fac timp pentru toți ceilalți.
- Sunt tipul de persoană la care poți apela, fie că e vorba de serviciu, de familie, de prieteni sau de foști care reapar în viața mea când ajung într-o fundătură.
- Mi-e teamă că nu sunt suficient de bun, iar pentru asta dau vina pe sentimentele și comportamentul celorlalți sau pe faptul că soarta nu mi-e favorabilă.
- În relațiile mele interpersonale de obicei sunt cel care încercă să salveze, să repare sau să-i schimbe pe ceilalți sau sunt animăluțul de companie care trebuie educat.
- Am ratat lucruri pe care mi le-am dorit cu adevărat pentru că am spus da la ce nu trebuia.
- Am o relație cu o persoană indisponibilă emoțional sau abuzivă și continui să mă întâlnesc cu ea, să avem relații sexuale, să mă împac cu ea, deși este o relație nesatisfăcătoare sau nesănătoasă.
- Îmi fac griji că succesul, fericirea sau dezvoltarea mea personală îi eclipsează pe alții sau îi face să se simtă nefericiți, lăsați pe dinafară sau abandonați.
- Când oamenii nu observă, apreciază sau răsplătesc eforturile mele, mă simt rănit, plin de resentimente, neglijat, abandonat, deprimat, folosit sau abuzat.
- Sunt autocritic, mi-e teamă să nu eșuez și să fac greșeli, lucrez în plus și încerc să compensez sau mă ascund și lucrez superficial.

- Mi-e greu să spun nu la muncă pentru că nu vreau să par comod sau incompetent, să las impresia că nu sunt cooperant sau că nu merit să fiu promovată, să risc să rup legături sau să primesc sancțiuni.
- Mă folosesc de aluzii pentru a încerca să-i fac pe ceilalți să-mi îndeplinească nevoile și dorințele sau să îmi înțeleagă sentimentele, în loc să le comunic direct.
- Uneori sunt extrem de furios și de panicat în sinea mea când cineva îmi cere sau se așteaptă de la mine să fac ceva, și totuși spun da.
- Ofer prea mult.
- Spun da, accept anumite lucruri sau tac chiar și când este în detrimentul bunăstării mele, pentru că mi-e teamă să spun nu sau nu știu cum să o fac.

Dacă ai răspuns da măcar la una dintre aceste afirmații, ești un om care le face pe plac celorlalți. Acestea sunt indicii date de corpul, mintea și viața ta că tu faci, practic, „lucruri bune“, dar din *motive greșite* – iar acest lucru te face să fii o persoană care le face pe plac celorlalți.

A face pe placul cuiva înseamnă să-ți suprimi și reprimi, conștient și inconștient, nevoile, dorințele, așteptările, sentimentele și opiniile, ca să-i pui pe primul loc pe ceilalți, pentru a obține atenție, afecțiune, aprobare, iubire, validare sau pentru a evita conflictul, critica, dezamăgirea, pierderea, respingerea sau abandonul.

Sunt oameni care fac aceleași lucruri sau similare, de exemplu, ajută, muncesc din greu, vor să facă lucruri bune și nu se simt bine dacă deranjează sau dezamăgesc, dar motivele lor nu au de-a face cu teama, vinovăția, obligația sau sentimentul

că nu au valoare. Sunt conștienți de motivațiile lor, iar în situațiile în care acțiunile și alegerile lor sau așteptările și solicitările altora le afectează bunăstarea, ori sunt de-a dreptul dăunătoare, nepotrivite sau nenesesare, se gândesc la ei înșiși. Ei vor spune nu dacă trebuie, dacă vor sau dacă sunt obligați să facă asta. Au reacții asertive, active.

Nu înseamnă că nu le pasă ce cred ceilalți sau că nu au aceleași dorințe sau temeri ca tine – le au –, dar nu sunt mânați de dorința de a face pe placul cuiva, și în felul acesta știu mai bine cine sunt, inclusiv ce le trebuie, ce vor, ce așteaptă și ce gândesc. În consecință, sunt mai înclinați să se lase ghidați de valorile și de limitele lor, decât de ce *trebuie*, de reguli și de percepția proprie asupra sentimentelor și comportamentului celorlalți. În situația în care, privind retrospectiv, își dau seama că un lucru nu a fost benefic, că a fost discutabil sau dăunător dintr-un anumit punct de vedere, fiindcă și ei sunt oameni, știi?, își permit să învețe din asta.

A face pe placul altora este o colecție de strategii de răspuns pasiv, înrădăcinate în copilărie, pentru a evita durerea și pentru a te simți vrednic, merituos și acceptat, și care, în loc de asta, a avut drept consecință o stimă de sine scăzută, anxietate, resentiment și deznodăminte nedorite. A-i mulțumi pe ceilalți te împiedică să fii așa cum ești tu în realitate, să te bucuri de relații cu adevărat intime și satisfăcătoare, pentru că nu îți dă voie să înveți ce înseamnă cu adevărat pentru tine *da*, *nu* și *poate*.

Fiecare dintre afirmațiile pe care le-am enumerat la începutul capitoului reflectă episoade în care nu spui da conștient, pentru că vrei cu adevărat sau pentru că simți nevoia, ci pentru că pe undeva îți e teamă sau simți o vinovăție inadecvată ori disproporționată, încercând să controlezi ceva sau sperând că vei fi recompensat cumva pentru că accepți lucrul acela. La fel, faci anumite lucruri nu pentru că vrei, ci pentru că te gândești

că asta se așteaptă de la tine. Dacă nu ar fi fost așa, ai fi spus nu când simțea nevoia, când voiai sau când ar fi trebuit, sau ai fi spus nu mult mai des decât o faci acum sau ai făcut-o.

Cu cât te-ai regăsit în mai multe afirmații, cu atât mai prezentă în viața ta este strategia de a le face pe plac altora. Dar este esențial să știi și că, deși una sau doar câteva afirmații ți-au fost familiare, contează gradul în care lucrurile acelea îți afectează viața și cât ești tu de autentic și de conștient.

Dacă vrei să afli mai multe despre semnificația fiecărei afirmații, am creat un ghid PDF accesibil, pe care îl poți descărca de la adresa thejoyofsayingno.com/resources.

E imposibil să eviți să spui nu sau să nu te temi de consecințele pe care le pot avea impunerea granițelor și faptul că nu le faci pe plac oamenilor. O să simți în continuare variațiuni ale acelorași frustrări, suferințe și probleme, și le vei atribui în mod eronat faptului că nu faci destul ca să fii pe placul celorlalți.

Singurul motiv pentru care nu spunem nu, sau spunem da într-un mod neautentic, este bagajul nostru emoțional – jignirile, pierderile, judecățile și vechile neînțelegeri nerezolvate pe care le purtăm cu noi din trecut. Putem să numim asta a fi „drăguț“, a fi „bun“, sau să spunem că nu vrem „să rănim“ pe cineva ori „să fim răniți“, dar toate acestea sunt doar un mod de a spune: *Ceva s-a întâmplat în trecut, iar mie mi-a plăcut sau nu mi-a plăcut cum m-a făcut să mă simt sau ce s-a întâmplat. Așa că am inventat o poveste și un obicei care arată cum răspund eu în situații asemănătoare sau cu oameni asemănători, dar și cine cred eu că trebuie să fiu. Și apoi le-am repetat.*

Toți oamenii au un bagaj emoțional, deci faptul că îl avem nu ne face ciudați, anapoda sau altfel. Dar *cât de mult cărăm* și *efectul pe care îl are acest bagaj asupra noastră* reflectă disponibilitatea noastră de a ne rezolva rănilile și greutățile emoționale. Cei care încearcă să mulțumească pe toată lumea blochează această rezolvare, din cauza obiceiurilor lor de a gândi și de a se comporta într-un anumit fel din copilărie, din cauza obligației, vinovăției și nemulțumirii; iar când în relațiile noastre jucăm rolul Ambițiosului sau al Mediocrului, al Împăciuitorului sau al Generosului-fără-nevoi-personale, ne punem o mască și aceasta ne îndepărtează de noi și de ceilalți. Ca o ironie, a face pe placul altora consolidează exact suferințele și dificultățile emoționale pe care încercăm să le evităm sau să le rezolvăm.

Asta înseamnă că putem să încercăm toată viața să-i facem pe oameni să ne *vadă*, să ne *audă*, să ne *valideze* și să ne îndeplinească nevoile nesatisfăcute, fără să ne dăm seama că tocmai faptul că încercăm să le facem pe plac blochează intimitatea și îi împiedică să vadă cine suntem cu adevărat. Nu ne lasă să simțim cu adevărat, de aceea avem dificultăți când încercăm să descifrăm care sunt granițele noastre și ce ne trebuie, ce ne dorim, ce așteptăm, ce simțim și ce gândim.

Ne străduim să facem ce trebuie și să arătăm cât de buni suntem, să depunem eforturi mari, să îi salvăm pe alții de ei înșiși, să evităm să facem ca noi sau alții să se simtă inconfortabil și, da, uneori să demonstrăm cât suntem de buni suferind, totul ca să obținem atenție, afecțiune, aprobare, iubire și validare. Pe lângă asta simțim nevoia, dorim, uneori *jinduim* după intimitate și conexiune autentice, dar nu ne dăm seama că în încercarea noastră de a face pe placul altora trăim o viață de minciuni și ascunzișuri.

Când purtăm măști sau deghizări, oamenii nu ne pot vedea (sau răni) adevărata persoană. De asta facem acest lucru. Poate

că ne-am metamorfozat încercând să răspundem nevoilor tuturor, încât acum nu ne mai putem recunoaște nici noi într-un grup de oameni!

Faptul că facem pe placul altora ne-a împiedicat să învățăm că, fără înfruntarea riscului de conflict și de critică, fiind sinceri în legătură cu cine suntem prin da-urile și nu-urile noastre, nu există intimitate. În schimb, ni se pare normal mersul în vârful picioarelor și pe coji de ouă când e vorba de planurile și bunele intenții ale noastre și ale celorlalți, gândindu-ne că mai bine de atât nu se poate.

Nu cazi din cer și pur și simplu *decizi* să devii un om care le face pe plac celorlalți. Chiar dacă abia la vârsta matură ai început să-ți dai cumva seama de asta, făcutul pe placul altora a fost cu tine din copilărie. O combinație între reacții și lecții de socializare, condiționare și autoeducare te-a învățat să-i pui pe alții mai presus de tine ca o strategie prin care îți satisfăceai nevoile și evitai riscul și rănirea.

Nu îți spun asta ca și cum noi doi suntem diferiți, iar eu sunt vreo ființă iluminată aflată deasupra bagajului emoțional. Încă le mai fac pe plac celorlalți, pentru că toată viața mea am făcut-o fără să-mi dau seama. Credeam că „așa este viața“ și că „asta trebuie să facă Natalie“.

Când simt potențialul unui conflict sau când conflictul chiar are loc, încă înlemnesc un moment și vreau să plec pe nesimțite de acolo sau să mă pierd instantaneu în peisaj. Încă mă preocupă reacțiile oamenilor: uneori îmi doresc ca părinții mei, chiar și tatăl meu mort, să fie altfel de cum sunt; alteori pierd mult prea mult timp încercând să scriu un scurt mesaj sau un e-mail; și toată plăcerea din orice lucru poate să se ducă pe apa sâmbetei dacă permit ca perfecționismul meu (în recuperare) să se implice.

Făcutul pe plac altora se traduce prin: *Sunt (sau am fost) anxios în legătură cu un lucru*. Este un obicei de gestionare a anxietății care, ironic, te ține captiv într-un ciclu al anxietății pentru că este hipervigilent. Când ești în alertă maximă și cauți constant urme de dezaprobare sau de pericol, puterea ta de a fi conștient, lucid și rațional este inhibată. Fiindcă am fost dispusă să îmi dau seama de asta și de efectul bagajului meu emoțional, am putut să fac alegeri mai conștiente și *pline de bucurie*.

* * *

Mă recuperez acum de nevoia de a le face pe plac celorlalți pentru că, la fel ca tine, toată viața mea de adult am încercat să mă dezvolt de toate mesajele și de lecțiile neproductive și dăunătoare pe care le-am deprins de-a lungul timpului, ca să pot să mă vindec, să mă dezvolt și să învăț, dându-mi voie să ajung cât mai aproape de sinele meu autentic, nu să-l ascund.

În loc să trăiesc propria versiune a *Zilei cârțiței*, gândind și făcând aceleași lucruri menite să le facă pe plac oamenilor și așteptându-mă să obțin rezultate diferite, am devenit conștientă că felul în care gândesc, simt, mă port și fac alegeri câteodată reflectă dureri, frici și vini vechi, nu persoana mea. Îmi dau voie să mă recuperez și să mă dezvolt, folosindu-l pe *nu* ca o metodă de a-mi vindeca bagajul emoțional pentru restul vieții. Și tu poți s-o faci. Asta, apropo, e mult mai bine decât să le faci pe plac oamenilor, încercând să „lucrezi la persoana ta“ ca să ajungi să te eliberezi de bagaj și să ajungi, în sfârșit, suficient de vrednic pentru a fi, a face și a avea mai mult din ceea ce îți trebuie, îți dorești și meriți.

N-am cum s-o spun suficient de apăsător: făcutul pe plac altora este o întrebuițare greșită a calităților și capacităților tale (timp, energie, efort și emoții), nu cine ești tu cu adevărat. Efectele se

LRPIS | We know books

văd în viața ta, de la felul în care te simți sau nu te simți în sinea ta, la intimitatea relațiilor tale, la volumul de muncă și până la ceea ce ar putea să fie răni și resentimente ascunse, sau sentimentul tău general de împlinire și conexiune. În funcție de cât de mult faci oamenilor pe plac, corpul tău ar putea să fie aproape permanent în starea luptă-fugă-îngheață, și în loc să te elibereze, această hipervigilență adună tot ceea ce ai suferit și a contribuit la devenirea ta de om care vrea să-i mulțumească pe ceilalți.

Nu trebuie să aștepti până când vei fi „suficient de bun“ sau „perfect“. Ai venit pe lume suficient de bun și vei pleca de aici la fel. Faptul că ai internalizat o mulțime de prostii de-a lungul timpului te-a învățat și te-a convins că nu e așa. Și nu trebuie să fii perfect – adică inuman și fără bagaj emoțional –, trebuie să te debarasezi, să despachetezi și să cureți tot ce îți stă în calea rostirii lui nu, *astfel încât să poți și să înveți să spui un da autentic*. Trebuie să te dezveți de anxietate și de gândul că îi nemulțumești pe toți, astfel încât să poți accesa o gamă mult mai variată de emoții și să ai grijă în mod sănătos de tine și de relațiile tale.

Adevărul este că de multe ori încercăm să căpătăm sentimentul că merităm și stimă de sine, dar și beneficiile unor relații interpersonale și experiențe satisfăcătoare, prin încercarea de a-i face pe plac cuiva, pentru a nu risca să devenim vulnerabili – iar asta nu o să meargă dacă vrem cu adevărat să simțim mai multă intimitate, împlinire, pace și *bucurie* în viața noastră. Pentru a putea decide la ce renunțăm trebuie să vedem de ce am acumulat lucrurile acelea, și să ne conectăm la adevăratele noastre intenții și valori, și din acest motiv sunt eu aici să ajut.

- A ști cum și când să spui nu înseamnă să-ți înțelegi limitele, granițele, liniile vizibile și invizibile dintre tine și ceilalți, care arată că ești conștient de unde sfârșești tu și unde încep ei.

- Limitele tale îți transmit ce știi despre persoana care ești și care vrei să fii, despre responsabilitățile tale, și te fac să fii conștient de cine sunt alții și care sunt responsabilitățile lor.
- Toate problemele pe care le întâmpinăm țin cumva de limite, deci cu cât vom face mai bine diferența între sentimentele, gândurile, corpurile și lucrurile noastre și ale celorlalți, cu atât mai buni vom ajunge să fim nu doar la rezolvarea problemelor noastre, dar și la a evita repetarea aceleiași greșeli.
- Greșeala pe care o fac majoritatea oamenilor este să pună semnul egal între limite și a spune nu, dar granițele țin *la fel de mult* și de lucrurile pe care le accepți. Deci, când tratezi cuvântul *nu* ca pe unul urât și te concentrezi pe *da*, spui indirect nu la a fi mai mult tu și rămâi în ciclul făcutului pe plac altora.
- Gândește-te la *da* și la *nu* ca la inimă și plămâni, care colaborează strâns pentru a pompa sânge bogat în oxigen în trupul tău. Nu e o situație în care se folosește unul sau altul; dacă un organ este compromis, îl afectează nu doar pe celălalt, ci și toate funcțiile organismului.
- Dacă îți e teamă să spui nu, ai o problemă și când alte persoane îl spun, și e timpul să te gândești ce faci, sau ce eviți să faci, ca să auzi mai puține nu-uri.
- Tot ce faci are ca scop satisfacerea nevoilor tale: ceea ce trebuie să fii, să faci și să ai nu doar să supraviețuiești, ci și să prosperi. Cu cât sunt limitele mai sănătoase, cu atât mai mult îți vor satisface nevoile, pentru că ești tu însuși, așa că, dându-ți voie să spui nu, îți vei permite să umpli golul nevoilor nesatisfăcute, pentru a căror satisfacere foloseai (ineficient) făcutul pe plac altora.
- Limitele tale *sunt* nevoile, dorințele, așteptările, sentimentele și opiniile tale, fiindcă acestea te reprezintă pe tine și cine

Esti o persoană care le face pe plac celorlalți?

vrei tu să fii, *valorile*, preferințele, principiile și prioritățile tale pentru a-ți trăi viața fericit și autentic. Sunt reprezentate de *da* și *poate*, așa că, în esență, cu cât arăți mai mult cine ești, apărând și intervenind autentic și sincer, cu atât mai sănătoase sunt granițele tale. Dacă nu spui da sau nu autentic când simți nevoia, când trebuie sau când vrei, devii incongruent cu valorile tale, pentru că nu îți întruchipezi caracterul și nu îți onorezi preferințele și prioritățile.

- Când le faci pe plac celorlalți, îți suprimi granițele, pentru că te suprimi *pe tine*. Tu ești granițele tale.
- A fi dispus să-ți onorezi granițele este expresia stimei tale de sine, suma gândurilor cu care te hrănești și felul în care te tratezi pe tine. Când te tratezi și te vezi ca un om merituos și valoros, ai încredere să te comporti ca sinele tău adevărat. Și chiar dacă încă nu prea ai o părere prea bună despre tine, crearea unor granițe sănătoase îți va pava drumul spre a te respecta mai mult.