

**LBRIS**

We know  
books

Hailey Magee

**puterea de  
a nu fi pe placul  
celorlalți**

**Învață să spui NU  
și să te descoperi**

*pe tine însuți*

Traducere din limba engleză de  
AURELIA ULICI

**LITERA**  
București

*Introducere* 9

#### PARTEA I

##### **Regăsește-te**

- 1 A fi people pleaser: ce înseamnă, de unde provine și de ce să renunțăm la această obsesie 21
- 2 Să ne cunoaștem sentimentele 48
- 3 Să ne descoperim nevoile 64
- 4 Să ne descoperim valorile 78
- 5 Actualizarea conceptului de sine 96
- 6 Să ne acceptăm dorințele 111

#### PARTEA A II-A

##### **Apără-ți drepturile**

- 7 Nevoi dincolo de strictul necesar 131
- 8 Stabilirea limitelor pentru noi înșine 145
- 9 Cum formulezi o cerere 152
- 10 Stabilirea limitelor pentru alții 164
- 11 Stabilirea limitelor emoționale 188
- 12 Ce putem și ce nu putem controla 211
- 13 Cum ne determină opresiunea să tăcem 221

#### PARTEA A III-A

##### **Ai grijă de tine însuși**

- 14 Treci prin foc fără teamă 239
- 15 Confruntarea cu teama, vinovăția și furia 247

**LIBRIS** | We know books

16 Pe măsură ce te maturizezi, renunță la relații	265
17 Acceptarea suferinței, a schimbării și a noilor începuturi	281

#### PARTEA A IV-A

### Îmbogățește-te

18 Nu există noi fără eu	301
19 Tiparul de people pleaser și sexul	321
20 Redescoperă jocul	344
21 Acceptă ambiguitatea și practică discernământul	365
Epilog. Redescoperirea (adevăratei) bucurii de a dărui	381
<i>Mulțumiri</i>	387
<i>Indice</i>	389

## INTRODUCERE

**S**e întâmpla pe la mijlocul lunii august, la Boston. În timp ce stăteam pe marginea unei șosele aglomerate, cu brațele pline de pungi maro de cumpărături, soarele ardea necruțător. Tot ce-mi doream era să mă întorc în apartamentul meu și să mă așez în fața aparatului de aer condiționat; în schimb, am făcut efortul s-o ascult pe activista de la Greenpeace, care mă oprise cu zece minute înainte, ca să-mi vorbească despre situația tragică a urșilor polari.

Am făcut tot ce mi-a stat în putință să păstrez pe față o expresie plină de îngrijorare, în timp ce transpirația îmi picura printre sprâncene. Îmi plăceau – cui nu-i plac? – urșii polari, dar nu aveam timp și nici bani de pierdut. Peste treizeci de minute, aveam o întâlnire telefonică și eram sigură că urma să întârzii. Dar politețea mă făcuse să prind rădăcini. Nu voiam ca străina, pe care probabil că n-aș mai fi văzut-o niciodată, să creadă că eram prost-crescută.

Când, în sfârșit, a pus întrebarea: „Deci, ai treizeci de dolari de care te poți lipsi, ca să-i ținem în viață pe prietenii noștri blănoși?“, am băgat mâna după portofel, incapabilă să rezist luptei cu sentimentul vinovăției. Exact în acel moment, o pungă de cumpărături s-a rupt, și conservele au căzut una după alta pe trotuar. Mi-am cerut nenumărate scuze, și când, în sfârșit, am ridicat ultima cutie, activista trecuse deja la o altă persoană.

Să descriu și o altă întâmplare.

După câteva săptămâni, mă aflu într-un loc unde se țineau spectacole muzicale, și unde cânta trupa prietenei mele.

## A FI PEOPLE PLEASER: CE ÎNSEAMNĂ, DE UNDE PROVINE ȘI DE CE SĂ RENUNȚĂM LA ACEASTĂ OBSESIIE

A fi *people pleaser* – textual: „place-altora“ – constituie acțiunea în care dai în mod sistematic prioritate nevoilor, dorințelor și sentimentelor altora, în detrimentul propriilor nevoi, dorințe și sentimente. Ca persoane care căutăm să fim pe placul altora, ne vine greu să vorbim despre noi înșine în relațiile pe care le avem. Pentru a fi apreciați de alții, dăruim mai mult decât ne permit limitele; avem foarte mari dificultăți în trasarea granițelor; ne e greu să identificăm și să părăsim mediile toxice; și ne trezim implicați în relații unilaterale de tipul „dai totul și nu primești nimic“. Adesea ne simțim definiți de ajutorul, utilitatea și sprijinul pe care-l putem acorda celorlalți.

Cu toate că dorința de a fi *people pleaseri* se manifestă în relațiile noastre cu ceilalți, ea provine dintr-o relație în care suntem deconectați de noi înșine. Ai putea s-o consideri o formă de abandon de sine. *Chiar în absența altora*, mulți

dintre noi evităm să avem grijă de nevoile noastre de bază; ignorăm propriile emoții; nu ne simțim inconfortabil când suntem singuri; ne deconectăm de la joc, creativitate, încântare, bucurie și plăcere. Lipsa sentimentului de respect de sine ne poate conduce la perfecționism, autoumilitare și auto-critică; ne poate face să luptăm împotriva propriei toleranțe la suferință, autoconsolării și reglării emoționale sau chiar să ne implicăm în vicii sau dependențe, pentru a evita să ne simțim emoțiile.

Dorința de a fi people pleaseri este un model de comportament, nu o boală mintală sau un diagnostic. Pentru cei mai mulți, nu e o alegere conștientă de moment, ci un mod de a interacționa cu ceilalți, insuflat încă din copilărie. În acest capitol, vom cerceta originea modelului care determină dorința de a fi people pleaseri; cum ne afectează relațiile; ce face ca această dorință de a fi pe placul altora să fie diferită de bunătate sau de amabilitate; și cum putem folosi aceste cunoștințe pentru a începe să rupem tiparul.

## Patru portrete de people pleaseri

Tiparul de people pleasing afectează oameni de ambele sexe, de toate vârstele, etniile și categoriile de venituri, dar nu se manifestă în același mod pentru toată lumea. Unii se simt total încrezători și autentici la locul de muncă, dar devin pasivi în relațiile romantice. Alții nu au nici o problemă să vorbească despre ei înșiși cu prietenii, dar se luptă să traseze limite cu membrii propriei familii. Alții cred că a fi pe placul altora le afectează toate domeniile vieții: muncă, dragoste, prieteni, familie și comunitate.

Iată cum pot arăta niște people pleaseri:

### TANYA

Tanya are 45 de ani și este avocată într-o corporație din New York City. Este aprigă și intransigentă în sala de tribunal, dar în relațiile personale se simte lipsită de importanță și nepuțințioasă. Suportă cu reticență cheltuielile partenerului care nu muncește, în timp ce el își caută de lucru în ritm de melc. În fiecare weekend, Tanya călătorește în nordul statului, ca să-și petreacă mai mult timp cu mama ei, de curând rămasă văduvă, pe care o descrie ca fiind „narcisistă și autoritară“. Are în oraș câțiva prieteni de ocazie, dar întâlnirile lor la o cafea se transformă repede în ședințe de terapie, când prietenii îi încredințează problemele lor, fără să aibă vreo curiozitate legată de ea.

Toate relațiile Tanyei sunt dominate de îndatoriri și resentimente. Dă prea mult și primește prea puțin în fiecare dintre ele, dar nu știe cum să schimbe acest tipar.

### AARON

Aaron are 35 de ani, e logodit, dar complicațiile familiale îi amenință logodna. Tatăl lui a murit când el era copil, și de atunci Aaron e foarte apropiat de Jada, mama lui. Ori de câte ori Jada are nevoie de ceva, el e gata într-o clipă să-i ofere. Ea îl sună de mai multe ori pe zi, ca să discute despre orice, de la vreme la ultimul meci de fotbal. Chiar și atunci când are o întâlnire cu logodnica lui, Issa, Aaron o lasă singură ca să-i răspundă la telefon mamei sale.

Aaron se simte sufocat de prezența insistentă a mamei, iar Issa chiar s-a arătat ezitantă la gândul c-ar putea ajunge a cincea roată la căruță din cauza relației prea strânse a lui Aaron cu Jada. Dar, după moartea tatălui său, Aaron s-a simțit răspunzător pentru bunăstarea emoțională a mamei sale. Vrea să

se distanțeze, dar nu știe cum – și e îngrozit la gândul că i-ar putea răni sentimentele.

### LENA

Lena are 29 de ani și s-a născut într-o familie de evrei ortodoxi. Pe măsură ce a crescut, s-a simțit deranjată de anumite obiceiuri din religia ei – în special rolurile stricte ale sexelor – și, după multe luni de gândire, a decis că nu mai putea să practice această religie și că trebuie să se disocieze.

Proaspăt ieșită din comunitatea iudaică, și-a dat seama în ce măsură educația ei o împiedica să-și găsească și să-și folosească propria voce. În circumstanțe sociale, întotdeauna ține cont de bărbații din grup; în conflictele cu prietenii, devine imediat pasivă și înțelegătoare. Fără o comunitate religioasă care s-o ghideze, habar nu are ce-și dorește, ce visuri are sau cine este. Lena vrea să-și urmeze busola interioară, dar nu știe unde s-o găsească.

### ZOE

Zoe, o tânără non-binară de 24 de ani, este absolventa vorbărească, plină de viață a unui curs de teatru. Zoe își face prieteni cu ușurință; agenda ei socială e mereu plină de întâlniri la cafea, la *happy hours*, și weekenduri aventuroase. Dar, în ciuda numeroșilor ei prieteni, Zoe se simte izolată și total nebăgată în seamă.

De la o vârstă fragedă, a învățat că a fi mereu binedispus era o strategie sigură pentru a atrage atenția părinților distanți, așa că folosește aceeași metodă și acum, când vrea să-și facă prieteni la o vârstă adultă. Zoe mereu este amuzantă și plăcută, dar, cu toate că-și face repede prieteni, prietenii ei nu devin serioase: Zoe nu spune niciodată când trece

printr-o perioadă dificilă și nu cere niciodată ajutor nimănui. Toți tânjesc după relații și doresc să fie băgați în seamă și cunoscuți – dar dorința de a fi *people pleaseri* îi împiedică să pună bazele unor prietenii apropiate.

\* \* \*

Tanya, Aaron, Lena și Zoe au poate origini diferite, dar împărtășesc aceeași dificultate în a-și apăra punctul de vedere și dorința de a se exprima autentic în relațiile lor. Toți patru vor să-și identifice și să-și manifeste nevoile, să stabilească limite corecte și să ia decizii bazate pe propriile valori și priorități.

Primul pas pentru a rupe tiparul de *people pleasing* este să înțelegi de unde se trage ea și cum a ajuns să ne conducă viețile. Asta ne ajută să ne amplificăm atât conștiința de sine, cât și compasiunea de sine, pe măsură ce aflăm cum am dezvoltat inițial acest tipar ca mecanism de adaptare pentru a rămâne în siguranță.

## Originile tendinței de a fi *people pleaseri*

Dezvoltăm modelul dorinței de a le face pe plac altora ca modalitate de a reuși să ne descurcăm în medii nefavorabile, periculoase sau imprevizibile. Mulți dintre noi învățăm să fim *people pleaseri* încă din copilărie, cu scopul de a obține siguranță sau afecțiune din partea celor în a căror grijă ne aflăm și care sunt ocupați, indisponibili sau violenți. Pentru grupurile marginalizate – cum sunt persoanele de culoare, LGBTQ+ sau neurodivergente –, dorința de a le face pe plac altora poate fi și o strategie de supraviețuire, care să evite stigmatizarea, hărțuirea sau jignirea.

Cei care au suferit o traumă sunt mult mai predispuși să dezvolte modelul unor people pleasari. În 2003, psihoterapeutul și expertul în traumă emoțională Pete Walker a extins bine-cunoscutul model de răspuns la stres „luptă, fugi sau rămâi nemișcat“ cu un al patrulea element: „gudură-te“. Când se simte amenințată, o persoană cu reacția „gudură-te“ va încerca să mulțumească, să-i facă pe plac ori să-i dea satisfacție sursei amenințării, în loc să riposteze, să fugă ori să se închidă în sine.

Reacția măgulitor-lingușitoare e deosebit de obișnuită printre cei care au trăit un abuz în copilărie. Explicația lui Walker este că în copilărie acești oameni probabil au înțeles că protestul împotriva relexor tratamente atrăgea după sine represalii și mai dure, așa că „au abandonat reacția bătăioasă, au șters cuvântul *nu* din vocabularul lor și nu au dezvoltat niciodată abilitățile lingvistice necesare pentru o autoafirmare sănătoasă“<sup>1</sup>.

Dacă în copilărie lingușirea a ajutat pe cineva să evite alte rele, persoana respectivă ar putea să se agațe de acest mecanism de adaptare mult timp după ce încetează să îi mai asigure protecția. La o vârstă adultă, în cazul în care se confruntă cu situații care le provoacă frică sau anxietate, acești oameni se pot comporta într-o manieră care, după părerea lor, îi va face să câștige aprobarea celorlalți: arătându-se amabili și vioși, făcând complimente sau chiar acceptând activități care nu-i interesează. Aceia care „se gudură“, explică Walker, „caută siguranță prin fuzionarea cu dorințele, nevoile și cerințele celorlalți. Se comportă ca și cum în mod inconștient ar crede

<sup>1</sup> Pete Walker, „Codependency, Trauma, and the Fawn Response“, ianuarie 2003, <https://petewalker.com/codependencyFawnResponse.htm>.

că prețul admiterii în orice relație este renunțarea la propriile nevoi, drepturi, preferințe și limite.“<sup>1</sup>

De asemenea, trauma emoțională îi poate determina pe oameni să dezvolte o vigilență exagerată pe tot parcursul vieții, supraveghind cu atenție stările de spirit ale celorlalți, ca să descopere schimbări subtile și semne de pericol. Adesea, supraviețuitorii unei traume devin experți în citirea emoțiilor altora, dar le vine greu să le identifice pe ale lor. În timp, mulți se deconectează total de lumea lor interioară.<sup>2</sup> În felul acesta, efectele traumelor emoționale pot face o persoană, pe termen lung, mai puțin capabilă să-și acceseze sentimentele și nevoile, să spună *nu* și să manifeste încredere în sine în momentele de stres.

#### CUM AM FOST EDUCAȚI DE PĂRINȚI

Dorința de a fi un people pleaser nu-și are mereu originea într-o traumă emoțională. Uneori dezvoltăm acest comportament din cauza felului în care am fost crescuți.

Cei care ne îngrijesc ne și învață cum să interacționăm cu lumea. De la ei învățăm dacă emoțiile și nevoile noastre sunt acceptabile, dacă merităm să fim iubiți și în ce condiții. În anii 1960, psihologul clinician Diana Baumrind a identificat patru stiluri parentale distincte: permisiv, neglijent, autoritar și dictatorial.<sup>3</sup> Atât stilul autoritar cât și cel permisiv îi pot face pe copii să dezvolte modelul conform căruia trebuie să le fie mereu pe plac altora.

<sup>1</sup> Pete Walker, „The 4Fs: A Trauma Typology in Complex PTSD“, Pete Walker, 2023, [http://pete-walker.com/fourFs\\_TraumaTypologyComplexPTSD.htm](http://pete-walker.com/fourFs_TraumaTypologyComplexPTSD.htm) (accesat 5 septembrie 2023).

<sup>2</sup> Tian Dayton, *Emotional Sobriety: From Relationship Trauma to Resilience and Balance*, Deerfield Beach, FL: Health Communications, 2008, p. 79.

<sup>3</sup> Diana Baumrind, „Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior“, în *Genetic Psychology Monographs*, 75, nr. 1 (1 februarie 1967), pp. 43–88.

Părinții autoritari pedepsesc, controlează și au așteptări absurd de mari de la copiii lor.<sup>1</sup> Deși satisfac nevoile materiale ale copiilor, se întâmplă rar să le ofere afecțiune sau sprijin emoțional. Părinții autoritari dau puține explicații pentru regulile impuse de ei și nu lasă loc de compromis: primordial e controlul pentru ei. Având reguli atât de rigide într-un mediu emoțional arid, îi determină pe numeroși copii să creadă că singura modalitate de a obține aprobarea celorlalți e să faci totul corect. Acești copii ajung să fie motivați numai de factori exteriori, căutându-și nerăbdători valoarea în validarea părinților, a profesorilor și a colegilor.<sup>2</sup> Îngroziți de posibilitatea de a fi dezaprobați, au tendința să devină cronic anxioși și extrem de critici cu ei înșiși. Mulți cresc devenind niște perfecționiști care nu suportă să greșească. Fiind atât de preocupati să îndeplinească așteptările celorlalți, le vine greu să-și identifice propriile sentimente și dorințe. Deși mulți devin adulți capabili și performanți, ajung adesea și la terapie, în căutare de ajutor din cauza lipsei de siguranță, a vinovăției, depresiei, anxietății și stimei de sine scăzute.<sup>3</sup>

În partea opusă a spectrului se află părinții permisivi: cei care sunt foarte sensibili emoțional față de copiii lor, dar inconsecvenți în privința impunerii așteptărilor, a regulilor și consecințelor unui comportament indisciplinat. Unii părinți permisivi se poartă mai puțin ca părinți și mai mult ca prieteni ai copiilor. Le pot împărtăși în mod total nepotrivit amănunte intime din viața lor, le cer sprijin emoțional sau își pun copiii în ipostaza de aliați în timpul conflictelor parentale

<sup>1</sup> Edward Teyber și Faith Holmes Teyber, *Interpersonal Process in Therapy: An Integrative Model*, Boston: Cengage Learning, 2010, p. 201.

<sup>2</sup> *Ibidem.*

<sup>3</sup> *Ibidem.*

Această inversare a rolurilor are adesea drept rezultat „parentificarea” copiilor, care-și asumă mai multă responsabilitate decât e cazul pentru vârsta lor. Acești copii învață că dragostea pe care o primesc se bazează în totalitate pe câtă susținere emoțională pot oferi – o mentalitate care deseori le afectează relațiile la o vârstă adultă.

Când copiii joacă rolul de susținători și confidenți ai unui părinte, adesea le e greu să-și dezvolte propriul simț al identității. Le vine ușor să înțeleagă nevoile și sentimentele părinților, dar le e greu să le identifice pe ale lor înșiși. Ca urmare, copiii adulți ai părinților permisivi se trezesc adesea jucând rolul de salvator, ajutor, reparator sau martir în relațiile lor de la vârstă adultă.

La fel, părinților imaturi emoțional – cei care nu-și pot regla propriile emoții – le e greu să recunoască, să confirme și să participe la emoțiile copiilor lor. Asemenea copii nu învață niciodată că sentimentele și experiențele lor sunt importante; lumea lor interioară nu e recunoscută. Copiii părinților imaturi din punct de vedere emoțional învață să-și neglijeze propriile sentimente și nevoi, devenind adesea veșnicii ascultători, ajutoare și reparatori, când sunt adulți.

În sfârșit, cei care-i îngrijesc pe copii le pot inculca dorința de a le face pe plac altora, fiind ei înșiși niște people pleaseri. Copii fiind, învățăm ce înseamnă un comportament normal fiind atenți la cei care au grijă de noi. Le observăm purtările, deciziile, felul cum își petrec timpul, cum se apreciază și cum vorbesc între ei. Dacă avem o persoană care se ocupă de copii respectuoasă, liniștită, altruistă sau incapabilă să stabilească limite, putem repeta fără să vrem aceste comportamente, pe măsură ce ne maturizăm.

Uneori, limitele emoționale ale celor care au grijă de copiii îi împiedică pe aceștia să le ofere acelor copii sprijinul de care au nevoie. Oricum, îngrijitorii care se luptă cu dependența – ori sunt îngrijorați de dependența altui membru al familiei – pot să nu reușească să-i ofere copilului o susținere adecvată, să-i fie alături și să-l încurajeze.

Ca regulă generală, familiile care au o problemă de dependență se concentrează în mod excesiv pe membrii lor dependenți. Ceilalți membri ai familiei supraveghează comportamentul persoanei în cauză, o îndrumă spre recuperare, încearcă să-i gestioneze stările schimbătoare și se luptă cu consecințele comportamentului imprezvizibil. Copiii învață că a se ocupa de o persoană dependentă e responsabilitatea lor principală și nu primesc susținerea necesară pentru a-și identifica sau comunica propriile sentimente și nevoi de bază.

Numeroși copii crescuți într-un context de dependență devin adulți hiper-independenți și hiper-responsabili. Consideră că merită să fie iubiți *în măsura în care le pot fi de folos altora*.<sup>1</sup> Cercetările arată cum copiii adulților alcoolici au tendința să se considere personal răspunzători pentru orice întâmplare negativă din casă ori de la locul de muncă.<sup>2</sup> Așa cum făceau atunci când erau copii, se simt responsabili de supravegherea tuturor celor din jurul lor. Ciudat chiar și pentru ei, copiii adulților dependenți se înconjoară frecvent ei înșiși de persoane dependente sau de parteneri lipsiți de disponibilitate emoțională, recreând fără să vrea dinamica propriei copilării.

<sup>1</sup> Cathy W. Hall și Raymond E. Webster, „Risk Factors among Adult Children of Alcoholics”, în *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 3, nr. 4 (1 ianuarie 2007), pp. 494–511.

<sup>2</sup> *Ibidem*.

## O REACȚIE LA NORMELE DE GEN

Relațiile din familie se află adesea la originea tendinței de a fi *people pleaser*, dar normele de gen pot juca și ele un rol important. În ciuda progreselor semnificative făcute în materie de egalitate de gen în ultimul secol, femeile sunt încă văzute, în cultura noastră, ca persoane care au grijă de alții. Muncile axate pe interesul față de ceilalți – cum ar fi asistența medicală, învățământul și asistența socială – sunt într-un procent disproporționat făcute de femei. În cadrul căminului, femeile consacră patru ore pe zi îngrijirilor și sarcinilor gospodărești, comparativ cu două ore și jumătate pentru bărbați.<sup>1</sup> Psihologul Marshall Rosenberg scrie: „De secole, imaginea femeii iubitoare a fost asociată cu sacrificiul și negarea propriilor nevoi, pentru a avea grijă de ceilalți. Fiind acceptate în societate pentru că privesc îngrijirea altora drept cea mai nobilă îndatorire a lor, femeile învață s-o facă ignorând propriile nevoi.”<sup>2</sup>

Chiar și în relațiile interpersonale, femeile sunt încurajate – implicit sau explicit – să-i pună pe ceilalți pe primul loc. Femeile, mai des decât bărbații, se consideră răspunzătoare pentru muncile care implică emoții: munca neplătită și subevaluată, care constă în menținerea relațiilor, gestionarea emoțiilor oamenilor și asigurarea fericirii lor.<sup>3</sup> Cercetările arată că femeile se dezvinovățesc mult mai des decât bărbații

<sup>1</sup> Gus Wezerek și Kristen R. Ghodsee, „Opinion: Women’s Unpaid Labor Is Worth \$10,900,000,000,000”, în *The New York Times*, 11 august 2020, <https://www.nytimes.com/interactive/2020/03/04/opinion/women-unpaid-labor.html>.

<sup>2</sup> Marshall B. Rosenberg și Deepak Chopra, *Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships*, Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 2015, p. 84.

<sup>3</sup> Britni De La Cretaz, „How to Get Your Partner to Take on More Emotional Labor”, în *The New York Times*, 8 mai 2020, <https://www.nytimes.com/article/emotional-labor.html>.