

Ne pre trhni

sa pre druhých

A NAUČ SA VRAVIETĚ NIE!

Patrick King



Ne pre trhni

sa pre druhých

A NAUČ SA VRAVIETĚ NIE!

Patrick King



Patrick King

Nepretrhni sa pre druhých

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 178. publikáciu

Z anglického originálu *Stop People Pleasing*, vydaného vydavateľstvom PKCS Mind,
v roku 2021, do slovenčiny preložila Martina Morávková.

Jazyková redakcia Mária Haraštová
Spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2023
Počet strán 160
Tlač Tiskárny Havlíčkův Brod

Copyright © 2018 by Patrick King
Slovak translation rights arranged with PKCS Mind, Inc. through TLL Literary Agency
Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2023
Translation © Martina Morávková, 2023
Cover illustration © stock.adobe.com/RATOCA

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy
nesmie byť reprodukováaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.
Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-544-6 (ePub)
ISBN 978-80-8090-543-9 (pdf)
ISBN 978-80-8090-542-2 (print)

Obsah

1. kapitola: Neblahá potreba zavďačiť sa	9
2. kapitola: Pôvod a príčiny zavďačovania sa	31
3. kapitola: Preprogramujte svoje presvedčenia	49
4. kapitola: Zmeňte svoje návyky	83
5. kapitola: Nastavte si hranice	107
6. kapitola: Ako povedať nie	135
Ťahák	153

1. KAPITOLA

Neblahá potreba zavd'ačiť sa

Kedysi som mal priateľku Muriel. Pracovala vo veľkej technologickej spoločnosti. Zastávala funkciu v rámci stredného manažmentu, ktorej sa veľké technologické firmy nevedia nabažiť.

Všetci ju uznávali, pretože im pripadala nezištná a často si na plecia brala bremeno celej kancelárie. S radosťou prijímala od jej manažérov každú úlohu, hoci by ju zvládli aj iní. Vlastne na seba preberala aj úlohy od iných nadriadených, nie len tých jej. „Len sa snažím prispieť svojou troškou a pomôcť,“ vravievala.

Muriel mala vo zvyku ísť ďaleko nad rámec svojich pracovných povinností. Úpenlivo sa snažila vyhovieť čo najväčšiemu počtu ľudí. Prevzala od kolegov prezentácie, s ktorými oni nevedeli pohnúť. V práci zostávala do neskorého večera aspoň dvakrát týždenne. Zhruba dva razy mesačne sa ponúkla, keď si išla

po obed, že prinesie sendviče pre celé oddelenie. Väčšinu času ani nemala potrebu sa s ostatnými finančne vyrovnáť.

Žila v presvedčení, že musí byť neoceniteľným prínosom pre podnik. Bolo to pre ňu extrémne dôležité najmä preto, lebo sa desila nezamestnanosti – strávila 22 mesiacov na podpore v nezamestnanosti, počas ktorých si myslela, že ju už nikdy nikto opäť nezamestná. Dospela k záveru, že keď bude pracovať naozaj tvrdo, ostatní v práci ju budú považovať za nenahraditeľnú a nikdy ju nevymenia.

Postupom času sa však jej obsesia premenila na slepú poslušnosť. Nielenže chcela uspokojiť všetkých, ale začala byť z predstavy, že by vyvolala akúkoľvek výmenu názorov, strachom celá bez seba.

Muriel pracovala v oddelení marketingu. Jej práca bola navrhovať a vytvárať dizajnové prvky obalov výrobkov tak, aby výsledné produkty jej firmy vyzerali atraktívne. Na vysokej škole študovala umenie a grafický dizajn a zastávala princíp „menej je viac“ – že balenie by nemalo byť preplnené zbytočnosťami, nepotrebnými informáciami alebo nevkusným dizajnom. Trendy na trhu s ňou vehementne súhlasili, a takisto aj údaje o predaji.

Nanešťastie jej manažéri zbožňovali všetok nevkus. Vskutku si mysleli, že zákazníci chcú vidieť každý kúsok informácie rovno na krabici.

Muriel vedela, že to tak nie je, a chcela sa ozvať, ale neurobila to. Bála sa, že by tým rozvírila vášne. Nemohla stratiť prácu, a tak skrátka len súhlasne pritakávala počas porád ohľadom

dizajnu, podporovala ich rozhodnutia prepchať vizuál balenia nevkusnou grafikou, dôslednými, ale nečitateľnými informáciami a ohavne vyzerajúcim maskotom, kresleným zajacom, ktorý nemal nič spoločné s firmou ani produktom.

Produkt zlyhal z viacerých dôvodov ako len kvôli vzhľadu balenia, ale ani ten tomu nijako nepridal. Tak či onak, Muriel si myslela, že pracovala naozaj tvrdo a urobila všetko preto, aby si zachovala miesto v práci, veď predsa sa všemožne usilovala o to, aby bol každý šťastný.

Keď sa však dva mesiace po zlyhaní produktu na trhu začalo vo firme prepúšťanie, Muriel bola prvá na zozname. Bola zhrozená. Mala pocit, že urobila všetko správne a urobila zo seba nenahraditeľnú pracovnú silu. Keď sa opýtala prečo, oddelenie ľudských zdrojov jej oznámilo, že neurobila dosť pre to, aby sa zvýraznila v očiach firmy ako rozhodujúci prínos pre podnik. Pôsobila nekreatívnym dojmom a javila sa spokojná iba z toho, že sa starala o usporiadaný chod kancelárie.

Muriel prepadla totálnej panike. To, čo sa udialo, bolo pravým opakom jej presvedčenia: drž ústa a krok, pracuj tvrdo a náležitá odmena ťa neminie. Chcela, aby sa všetci spolupracovníci cítili šťastní a podporení, ale napokon za to bola potrestaná.

Čo bolo príčinou jej pádu? Bola taká zaujatá zavďačením sa ostatným a získaním si ich priazne, až tým posunula pracovné priority na vedľajšiu koľaj. Nesplňala účel svojej pracovnej pozície a konala iba tak, aby sa vyhla pocitom odmietnutia. Pri pohľade späť nebolo vyvrcholenie jej situácie vôbec prekvapujúce.

V skratke, Muriel bola jednoducho prisluhovačka a jasný príklad toho, aké sebazničujúce dokáže zavďačovanie sa byť.

Čo je to zavďačovanie sa?

Veľkorysosť a priateľskosť sú skvelými cnosťami. Pomáhajú ľuďom v komunikácii a spolupráci. V rámci vzájomného vychádzania v spoločnosti sú priam až nevyhnutnosťou. V takmer každom scenári porážajú svoje alternatívy – sebeckosť a nepriateľstvo. Nie nadarmo sú nám tieto cnosti vtĺkané do hláv od útleho detstva.

Nezamieňajte si však zavďačovanie sa s veľkorysosťou a priateľskosťou. Navonok sa môžu javiť ako identické, ale motivácie veľkorysej osoby a prisluhovača by nemohli byť odlišnejšie.

Prisluhovači sú milí až do úplnej krajnosti, ako môžete vidieť na Murielinom príklade. Hnacou silou ich vľúdnosti *nie je* ich presvedčenie, že tak to je správne, či potreba obohatiť životy iných. Namiesto úprimnej túžby zlepšiť svet vyvstáva zavďačovanie sa z neistoty, zo strachu a z hanby.

Prisluhovači sa obávajú odmietnutia. Tak ako my všetci, aj oni majú potrebu byť prijatí a ocenení – skrátka, byť milovaní. V ich prípade je táto potreba nafúknutá do takej miery, že sa snáď aj na hlavu postavia, len aby nestratili danú lásku a prijatie. Vpred ich tlačí vyhýbanie sa negatívnym následkom namiesto vytvárania pozitívnych možností. Navyše majú stále dojem, že

ich delí iba krok od niečieho odmietnutia. Tento naliehavý pocit vytvára druh zdesenia, ktoré ich donúti urobiť nemožné. Úslužnosť je *obranným* mechanizmom, pričom úprimný záujem a veľkorysosť sú kladnými príkladmi správania.

Prisluhovači zároveň vyhľadávajú súhlas, pretože súhlas je dôkazom absencie odmietnutia. Prejdú aj hory-doly za obyčajný úsmev alebo poďakovanie. To vyformuje osobu, ktorá trpí dojomom, že vždy musí slúžiť druhým, aby nimi bola prijatá. Zopár špecifických impulzov je bližšie popísaných nižšie – v koľkých sa spoznávate?

Prisluhovači sú v každej situácii neustále radostní – aspoň navonok. Nikdy sa na nič nesťažujú. Neprejavujú nijaké negatívne pocity. Od momentu prebudenia majú na tvári nonstop úsmev – aspoň vtedy, keď ich ostatní pozorujú. Myslia si, že vďaka tomu budú všetci okolo nich veselí, pričom sa s najväčšou pravdepodobnosťou ostatní vďaka ich správaniu *à la* slniečko na hnoji cítia skôr nesvoji. Prekuknúť ich je ľahšie, ako si uvedomujú, a byť v prítomnosti niekoho, kto evidentne nosí masku, je nepríjemné a odrádzajúce. V najlepšom prípade to pôsobí neúprimne, v tom najhoršom ako manipulácia.

Prisluhovači nikdy netrvajú na tom, čo si myslia, čomu veria alebo čo chcú – ani vtedy, keď sú nešťastní. V ich prípade ide vždy len o ostatných. Ak idú s niekým von, nikdy nenavrhnú aktivitu ani miesto. Nikdy sa neohlásia, ak sa nemajú dobre.

Nechcú byť za žiadnych okolností dôvodom niečej nespokojnosti či zármutku. Skrátka len pritakávajú všeobecným náladám skupiny namiesto toho, aby riskovali odmietnutie alebo nálepku vyhnanca. Nič im neprekáža, či už naozaj, alebo len navonok. Toto je živná pôda pre hromadenie zlosti, ktorá sa naakumuluje do rozmerov sopky pripravenej vybuchnúť.

Prisluhovači sľubujú, že urobia všetko pre každého – aj keď to neznášajú alebo klamú. Majú vo zvyku nasľubovať priateľom hory-doly. Zaviažu sa urobiť veci, ktoré ich priatelia od nich ani nechcú, alebo veci, o ktorých vedia, že ich priateľov potešia a získajú tým reakciu typu: „Ďakujem ti veľmi pekne! Si najlepší/-ia!“ Prisluhovači ale nemajú nutne v úmysle urobiť dané veci; iba to povedia, aby následne získali dočasný súhlas a ulahodili svojim priateľom. V skutočnosti ich pretrvávajúce sľuby a pasivita ich priateľov vytáčajú, pretože je očividné, že sú ochotní povedať čokoľvek, čo chcú ľudia počuť.

Prisluhovači nikdy o nič neprosia – aj keď niečo potrebujú. Snažia sa predstierať popieranie dôležitosti vlastných potrieb a preto nebudú nikdy nič od nikoho žiadať. Chcú byť vnímaní ako tí starostliví a nesebeckí. Ak náhodou prisluhovač predsa len naberie guráž a niekoho o niečo požiada, dá opýtanej osobe milión rozličných možností či príležitostí ich odmietnuť. Chcú zminimalizovať šancu, že niekoho dostanú do pomykova alebo zlej nálady v čo i len najmensej miere. Hoci hovoria, akí sú

nezištní, budú hundrať o tom, ako ich potreby nie sú vnímané ani napĺňané. Čo teda vedie prisluhovačov k tomuto zjavne neúprimnému a pasívne agresívnemu správaniu?

Ako už bolo povedané, poháňa ich silný a prenikavý strach z odmietnutia. Boja sa, že budú ostatnými zavrhnutí či opustení, a tento strach hrá v ich zavďačovaní sa oveľa väčšiu úlohu ako skutočné pocity dobrej vôle. Ak budú dávať, dávať a ešte raz dávať, veria, že je menšia šanca, že budú odmietnutí alebo opustení. To, čo robia, nerobia preto, aby zlepšili niekomu inému život – *oni sami* sa chcú cítiť lepšie.

Samozrejme, neznamená to, že všetci prisluhovači v sebe skrývajú hnusné a ohavné netvory, ktorým ide iba o vlastné potreby. Dokážu byť naozaj zhovievaví a milí. Sú schopní úprimne sa obávať o blaho svojich rodín a priateľov. Nevedia, čo ich tak ťahá k tomu, aby sa chceli každému zavďačiť. Následne sú veľmi zmätení – prečo sa len po všetkom úsilí cítia zatrpknuto, nahnevane či smutne?

Popremýšľajte nad nasledujúcimi črtami, emóciami alebo presvedčeniami o sebe. Ak vám niektoré z nich pripadajú nepríjemne povedomé, je možné, že patríte k prisluhovačom.

- Neviete povedať nie.
- Poviete áno, i keď myslíte nie.
- S niečím súhlasíte, ale potom v duchu soptíte.
- S niečím súhlasíte, ale nahneváte sa na človeka, ktorý vás o to požiadal.