

HAILEY MAGEE

**POSTAV SA
ZA SEBA**

**AKO PORAZIŤ POTREBU
VYHOVIETĚ KAŽDĚMU**

MOTÝĽ

POSTAV SA ZA SEBA

HAILEY MAGEE

**POSTAV SA
ZA SEBA**

**AKO PORAZIŤ POTREBU
VYHOVIETŤ KAŽDÉMU**



VYDAVATEĽSTVO MOTÝL

STOP PEOPLE PLEASING

Copyright ©2024 by Hailey Paige Magee
All rights reserved.

Translation © Lucia Richterová, 2024

Cover design © Marek Menke

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýl, s. r. o., 2024

www.vydavatelstvomotyl.sk

Print: TBB, a. s., Banská Bystrica, Slovakia

ISBN: 978-80-8164-386-6

*Aaronovi,
ktorý ma naučil, že môžem byť milovaná aj bez toho,
aby som znižovala svoju hodnotu.*

OBSAH

ÚVOD	9
1. ČASŤ: OBJAVTE SVOJE JA	19
1. Snaha vyhovieť a zavďačiť sa: Podstata, príčiny a prečo sa jej zbaviť	20
2. Objavujeme svoje pocity	43
3. Objavujeme svoje potreby	58
4. Odkrývame svoje hodnoty	72
5. Obnovujeme svoj sebaobraz	90
6. Dovoľujeme si mať túžby	104
2. ČASŤ: POSTAVTE SA ZA SEBA	119
7. Viac než nutné minimum	120
8. Nastavenie vnútorných hraníc	133
9. Ako o niečo požiadať	140
10. Nastavenie osobných hraníc	152
11. Nastavenie emocionálnych hraníc	175
12. Čo je a čo nie je v našej moci	196
13. Dôsledky útlaku a diskriminácie	205
3. ČASŤ: POSTARAJTE SA O SEBA	219
14. Krst ohňom	220
15. Čelíme strachu, vine a hnevu	228
16. Keď nám vo vzťahu začne byť tesno	245
17. Smútok, premena a nové začiatky	261

4. ČASŤ: ROZVÍJAJTE SA	279
18. Bez „ja“ neexistuje žiadne „my“	280
19. Snaha vyhovieť v sexuálnom živote	298
20. Prebudme v sebe hravosť	318
21. Mnohoznačnosť a schopnosť rozlišovať	337
Záver: Objavme úprimnú radosť z dávania	353
Podakovanie	359
Poznámky	361

ÚVOD

Jedného horúceho dňa uprostred augusta som stála na chodníku bostonskej rušnej ulice a v rukách mala hnedé papierové nákupné tašky naplnené na prasknutie. Slnko nemilosrdne páľilo. Praha som len po jednom: vrátiť sa do svojho bytu a usadiť sa priamo pred ventilátor. Lenže namiesto toho som s vypätím posledných síl počúvala aktivistku z hnutia Greenpeace, ktorá ma zastavila pred desiatimi minútami a rozprávala mi o neutešenej situácii ľadových medvedov.

Po čele mi stekal pot, no ja som sa úporne snažila tváriť sa primerane ustarostene. Páčia sa mi ľadové medvede – veď komu by sa nepáčili? Nemala som však na ne ani čas ani peniaze navyše. O tridsať minút ma čakal dohodnutý telefonát a už teraz bolo jasné, že budem meškať. Moja zdvorilosť ma však úplne priklincovala na mieste. Nechcela som, aby táto cudzia osoba, ktorú s najväčšou pravdepodobnosťou už nikdy nestretnem, nadobudla dojem, že sa neviem slušne správať.

Keď mi napokon položila otázku: „Takže prispejete tridsať dolárov, aby naši chľpatí priatelia prežili?“, s pocitom previnenia som siahla po peňaženke. Zrazu sa mi roztrhla jedna z papierových tašiek a všetky konzervy popadali na chodník. Začala som sa prehnané ospravedlňovať, no kým som ich všetky pozbierala, aktivistka sa už presunula k niekomu inému.

To však nie je všetko.

O niekoľko týždňov neskôr som išla na koncert, kde vystupovala aj skupina môjho kamaráta. Koncert sa dávno začal, no ja som už pol hodiny trčala pri bare (som si tým istá, pretože každých päť

minút som sa pozrela na hodinky). Úplne cudzí muž mi bez prestávky a s neznesiteľnými podrobnosťami opisoval svojich dvanásť gitár. Spočiatku som ho pozorne počúvala, pretože obvykle rada prehodím pár slov s priateľským cudzím človekom. Ku koncu som sa však už snažila všetkými možnými spôsobmi naznačiť svoj nezáujem: pozerala som sa do telefónu, obzerala som sa po miestnosti, odpovedala som jedným slovom. On sa však nenechal vyrušiť a naďalej rozprával.

Vôbec som sa toho muža nebála, ani som sa necítila v ohrození – bol úplne neškodný. Napriek tomu som nedokázala nazbierať odvahu a povedať: „Rada by som sa s tebou ešte rozprávala, no teraz si idem vypočuť kapelu.“

Nedokázala som sa ozvať. Radšej som len trepezlivo čakala, kedy ma konečne prepustí.

Približne o mesiac neskôr som išla na prvé rande s mužom, s ktorým som sa zoznámila online. Okamžite mi došlo, že sa k sebe nehodíme: vôbec nevyzeral tak ako na fotografiách na svojom profile, mali sme len málo spoločných záujmov a navyše mi neustále skákal do reči. Počas dezertu som si vypočula siahodlhú prednášku o spletitostiach burzového trhu.

Keď sa rande konečne skončilo, s obrovskou úľavou som zmizla v taxíku. *Ešteže to už mám za sebou*, pomyslela som si. Ani nie o hodinu neskôr mi pípla esemeska: **Bolo to naozaj super. Kedy sa opäť stretneme?**

Netušila som, ako zareagovať. Úprimná odpoveď – **Ďakujem za stretko! Z mojej strany to nebolo ono, no želám ti všetko dobré!** – mi pripadala krutá. Jednoducho som to nedokázala napísať. Netušila som, ako k tomu pristupovať. Preto som sa mu radšej vôbec neozvala.

Ubehli tri dni. Prišla mi ďalšia správa: **Vieš čo, je od teba fakt neslušné, že mi neodpisuješ. Boli sme na výbornej večeri – ktorú som, mimochodom, celú zaplatil. Dlížš mi vysvetlenie!**

Mala som značné pochybnosti o oprávnenosti jeho sťažnosti. Neustále som uvažovala, či sú takéto transakcie v súlade s mojím feministickým založením. Dospela som však k jedinému: cítila som sa previnilo. Preto som si namiesto úprimnej odpovede vymyslela výhovorku: **Veľmi sa ospravedlňujem, mala som toho veľa.** Súhlasila som s ďalším stretnutím. Až po ďalších štyroch schôdzkach som nabrala odvalu a dala svojmu nápadníkovi definitívne zbohom.

Väčšinu svojho života som sa pokúšala všetkým vyhovieť – táto snaha tvorila neoddeliteľnú súčasť mojej osoby. Bolo to pre mňa také prirodzené, že som svoje konanie vlastne nevedela ani pomenovať. Keď odo mňa niekto niečo chcel, či už to bol člen rodiny, priatelia, partner alebo úplne cudzí človek, urobila som mu po vôli bez ohľadu na to, či ma to štvalo, bolo mi to nepríjemné alebo ma to vyčerpávalo.

Nezáležalo na tom, či prídem neskoro na stretnutie, či zmeškám priateľov koncert, ba dokonca či sa s daným človekom vôbec chcem stretávať. Bola som typ človeka, ktorý sa zo všetkých síl snaží zavďačiť sa druhým ľuďom. Každého som uprednostňovala na svoj úkor a nikomu som nedokázala nič odmietnuť.

V romantickom vzťahu som počúvala hudbu podľa výberu svojho partnera, chodila som von s jeho priateľmi a priebeh našich hádok sa odohrával v jeho réžii. V rodinnom kruhu som sa domnievala, že nesiem zodpovednosť za emócie svojich príbuzných. Zaoberala som sa ich pocitmi v oveľa väčšej miere než vlastným prežívaním. V rámci priateľstiev mi robilo nesmierne ťažkosťi prejavovať svoje skutočné ja, pretože som bola presvedčená o svojej „nezaujímavosti“. Oveľa lepšie som sa cítila v pozícii poslucháčky. Priatelia ma poznali ako „spokojné dievča“, ktoré má „neustále úsmev na tvári“. Hoci tieto prívlastky mysleli ako pochvalu, vyvolávali vo mne hlboký smútok: v duši ma kváril bolestivý pocit, že nikto ani len netuší, aká skutočne som, a ani sa ma nikto nepokúša spoznať.

Počas niekoľkoročnej terapie som zistila, z akých životných okolností plynie moja potreba zavďačiť sa. Nemala som však ani poňatia, ako toto poznanie premeniť na aktívne kroky, pomocou ktorých by som sa vymanila z únavného bludného kruhu. Každé ráno som svoje bežné denníkové zápisky prerušovala rozhorčenými otázkami: Ako sa mám postaviť sama za seba? Ako sa odnaučiť hovoriť „áno“, ak v skutočnosti chcem povedať „nie“? Kedy konečne začnem dávať na prvé miesto seba? V jeden obzvlášť náročný deň som ostročerveným perom napísala dramatický výrok: Ak sa ešte pred smrťou naučím postaviť sa za seba, umriem ako šťastná žena.

Odložila som si túto poznámku a vraciam sa k nej zakaždým, keď potrebujem pripomienku toho, aký pokrok som doposiaľ dosiahla.

Krátko nato, ako som písomne vyjadrila svoju frustráciu, sa snažila navždy skoncovať s týmto návykom premenila na svoju osobnú misiu. Prežila som zničujúci rozchod s partnerom, pri ktorom som úplne stratila samu seba. Až v jeho neprítomnosti som si konečne jasne uvedomila, že ak moja sebahodnota bude aj naďalej závisieť od mienky druhých ľudí, nikdy nebudem spokojná. Odrazu sa dostavilo hlboké a veľmi bolestivé uvedomenie: nikto ma nezachráni pred mojou potrebou vyhovieť a zavďačiť sa. *Ja sama musím prevziať plnú zodpovednosť za svoje vlastné šťastie a spokojnosť.* Nemôžem presúvať zodpovednosť za svoje šťastie a spokojnosť na plecia ostatných ľudí.

V priebehu nasledujúcich rokov som sa postupne a vedome učila vnímať svoje vlastné pocity, potreby, požiadavky a sny. Spočiatku sa vynárali na povrch len nesmelé – akoby sa za celé roky potláčania naučili, že na ne vôbec neberiem ohľad. Lenže čím väčšiu pozornosť som im venovala, tým hlasnejšie sa ozývali. Čím viac som sa o seba starala, tým ľahšie som vyjadrovala svoje pocity pred druhými ľuďmi. Čím viac som brala do úvahy svoje potreby, tým naliehavejšia bola myšlienka rozvíjať vzťahy s ľuďmi, ktorí rešpektujú aj moje

potreby. Pomaličky som sa učila umeniu nastavovať si vlastné hranice a vyjasňovala som si, čo som a čo nie som ochotná tolerovať v rámci vzťahov s ostatnými ľuďmi.

Bolo to posilňujúce, oslobodzujúce a zároveň poriadne nepríjemné. Bolo mi trápne žiadať od ostatných, aby mi vychádzali v ústrety konkrétnym spôsobom, ktorý som potrebovala. Mučil ma pocit viny, keď som svojim blízkym vymedzovala pevné hranice. Keď som prerástla vzťahy, ktoré už neboli v súlade s hranicou, ktorú som si určila, trápil ma hlboký smútok. Lenže pod všetkou bolesťou sa nenápadne rozvíjalo neochvejné vedomie, že po dlhých rokoch si konečne dokážem stať za svojim.

Po prvých dotykoch s nikdy nepoznanou slobodou a sebadôverou som nadobudla istotu, že chcem pomáhať ostatným ľuďom, aby dokázali to isté. Mojm cieľom bolo pomáhať podobným ľuďom ako ja, ktorí boli pripravení premeniť svoju túžbu na činy – čiže podniknúť hmatateľné a reálne kroky, ktorými by sa vymanili z kruhu večného zavďačovania sa.

Dospela som k záveru, že koučing je na to ako stvorený. Umožňuje nachádzať odpovede na nasledujúcu otázku: Kam chcem smerovať a akými konkrétnymi krokmi sa tam dostanem? Preto som sa prihlásila do výcvikového programu, ktorý certifikovala Medzinárodná federácia koučov. Po ročnom výcviku som získala certifikát so skalopevným presvedčením, že chcem pomáhať ľuďom, aby skoncovali so snahou každému vyhovieť a zavďačiť sa, aby si dokázali nastaviť pevné hranice a aby si osvojili schopnosť nahlas vyjadriť svoje skutočné ja.

Popri individuálnych sedeniach s klientmi som sa pustila do písania článkov na túto tému a začala som publikovať v online priestore. Prekvapilo ma, ako hlboko moje slová rezonujú v ľuďoch na celom svete. Začali mi chodiť správy od rôznych ľudí, ktorí sa snažili skoncovať s týmto vzorcom správania – boli zo Spojených štátov, z Indie, Jemenu, Francúzska, Afganistanu, Nového Zélandu,

zo Sudánu a z mnohých iných krajín. Písali mi: „Myslel alebo myslela som si, že iba ja zápasím s takýmito ťažkosťami.“ Odpísala som: „Aj ja som si myslela, že som jediná s týmto problémom.“

S každým novým sledovateľom a odoberateľom ma spájal pocit súdržnosti: *Sme v tom spolu. Nie sme jediní na svete.*

O päť rokov neskôr moju tvorbu poznali už milióny ľudí a moje workshopy týkajúce sa snahy zavďačiť sa druhým a nastavovania osobných hraníc už absolvovali tisícky účastníkov z celého sveta. Kniha, ktorú držíte v rukách, predstavuje to najdôležitejšie z môjho dlhoročného výskumu, koučingu, výuky a stoviek individuálnych rozhovorov s mojimi klientmi a klientkami. Predstavuje aktívny prístup k tomu, ako sa zbaviť úsilia všetkým vyhovieť. Zakladá sa na poznatkoch z výskumov a zo psychológie a ponúka praktické pomôcky a postupy, pomocou ktorých sa nielen naučíte vysloviť svoj názor, ale objavíte aj svoju vnútornú silu.

V prvej časti s názvom **Objavte svoje ja** sa naučíte, ako odkrývať a uprednostňovať svoje pocity, potreby, hodnoty, požiadavky a vlastný sebaobraz. Spomenuté položky tvoria päť základných pilierov vášho ja. V rámci vzťahov dokážete sebedome obhájiť svoje záujmy iba vtedy, ak sa o svoje piliere dôkladne staráte.

V druhej časti knihy s názvom **Stojte si za svojím** sa naučíte, ako rešpektovať svoje potreby v rámci vzťahov, ako druhých o niečo požiadať, ako si nastaviť ochranné hranice a ako objaviť svoju vnútornú silu a schopnosti. Navyše spolu rozoberieme aj to, ako chorobná snaha zavďačiť sa rozdielne ovplyvňuje ľudí na základe ich príslušnosti k spoločenskej skupine a miere ich privilegovanosti.

Tretia časť s názvom **Starajte sa o seba** vám podá pomocnú ruku počas bolestivých časov, ktoré zažívame vtedy, keď sa práve zbavujeme svojho návyku. Naučíte sa zachovať si odvalu a odolávať pocitom viny, strachu, hnevu, osamelosti a žiaľu. Zistíte, ako prekonať náročné časy, keď ste prerástli určitý vzťah a ako tejto neľahkej

zmene čeliť. Dozviete sa, ako premeniť ťažkú výzvu na skvelú príležitosť pre rast a premenu.

Štvrtá časť s názvom **Rozvíjajte sa** vám ukáže, ako sa váš život zlepši, keď sa vymaníte z bludného kruhu večného zavďačovania sa. Naučíte sa, ako sa presadiť v medziľudských vzťahoch, ako sa zbaviť snahy vyhovieť vo svojom sexuálnom živote, ako opäť objaviť hravosť, ako pristupovať k svojej premene so súdnosťou a schopnosťou rozlišovať, a ako sa začať tešiť z úprimnej vôle vyjsť v ústrety alebo pomôcť.

Túto knihu som začala písať s úmyslom obohatiť debatu o chorobnej snahe vyhovieť a zavďačiť sa o dve kľúčové oblasti. Chcem poskytnúť obraz o jemných nuansách tohto problému a upozorniť na prirodzenú a nevyhnutnú bolestivosť a náročnosť odvykacieho procesu.

Ako sa pojmy ako chorobná snaha zavďačiť sa a sebaláska dostávajú do všeobecného povedomia, zložitejšie témy, ako napríklad osobné hranice, sa často redukujú do takej miery, že v konečnom dôsledku prestávajú rozvíjať zdravé medziľudské vzťahy. Hovoriam vám, že ak druhý človek nie je „neustálym zdrojom lásky a svetla“, mali by sme sa od neho „odstrihnúť“. Dozvedáme sa, že ak s nami niekto nesúhlasí, mali by sme sa s ním prestať stýkať, aby sme si „zachovali vnútorný pokoj“. Dozvedáme sa, že ak niekto nenaplnia absolútne všetky naše potreby, „zaslúžime si niekoho lepšieho“.

Tieto plytké frázy však úplne opomínajú nesmiernu zložitú medziľudských vzťahov. Brzdia proces našej premeny, pretože nás nabádajú pátrať po nereálnom ideáli. Bránia nám nahliadnúť do vlastného vnútra a posúdiť, ako my sami prispievame k svojej nespokojnosti či zdanlivej nemohúcnosti.

Preto vo svojej knihe píšem aj o jemných nuansách, ktoré vám pomôžu zbaviť sa nutkania všetkým vyhovieť, a zároveň rozvíjať udržateľné a realistické vzťahy. Kniha sa vážne zaoberá nasledujúcimi otázkami: Aký je rozdiel medzi láskavosťou a chorobnou

snahou vyhovieť? Ako nájsť pochopenie pre bolestivé okolnosti, v dôsledku ktorých sme si vypestovali tento návyk, a zároveň prevziať plnú zodpovednosť za prelomenie tohto kruhu? Kedy je vhodné robiť kompromisy a kedy skôr pevne trvať na vlastných potrebách? Ako rozpoznať, kedy druhí ľudia narúšajú naše hranice a kedy my sami prekračujeme svoje hranice tým, že dávame viac, než nám je príjemné?

Som presvedčená, že skutočné uzdravenie spočíva práve v týchto rozdieloch. Rovnako sa domnievam, že treba nahlas hovoriť o tom, aké emocionálne odtienky prináša proces odvykania, aj o skutočnosti, že práca na sebe je nielen oslobodzujúca a posilňujúca, ale zároveň aj náročná a niekedy neveriteľne nepríjemná. Keď sa odúčame od návyku zavďačiť sa a vyhovieť, často nám naháňa strach požiadať druhých o niečo, hoci sú naše požiadavky úplne odôvodnené. Po stanovení vlastných hraníc sa cítime previnilo bez ohľadu na ich nevyhnutnosť. Po odchode z nefunkčných vzťahov pociťujeme smútok bez ohľadu na to, ako veľmi nám ubližovali.

Keď sa zbavujeme starého návyku, je úplne prirodzené – ba priam nevyhnutné – čeliť tejto bolesti. Ak ju budeme potláčať, neprenesieme sa cez ňu, a ak túto bolesť nevyliečime, s veľkou pravdepodobnosťou opäť začneme posúvať svoje hranice a napokon sa vrátíme do starých koľají. Preto táto kniha prináša praktické postupy, pomocou ktorých sa na ceste za svojou vnútornou silou vyrovnáte s pocitom viny, strachom, hnevom, neistotou a žiaľom.

Vráťme sa ešte k môjmu starému ja. Pripomeňme si, ako som stála na rušnej bostonskej ulici, počúvala cudzieho muža pri bare, alebo keď som podstúpila sled otravných stretnutí, ktoré ma ničili.

Ani vo sne by som sa neodvážila pomyslieť na to, že jedného dňa budem sedieť za laptopom a písať úvod k tejto knihe s pevným vedomím, že svoj návyk každému vyhovieť som definitívne nechala za sebou.

Moje staré ja by protestovalo: To je absurdné! Úplne nemožné!

Lenže v skutočnosti to možné je. Sama som to zažila a bola som svedkom premeny stoviek svojich klientov a klientok, ako aj tisícov ľudí z celého sveta, ktorí si našli čas a napísali mi: „Nikdy by mi nenapadlo, že to dokážem, no presne to sa stalo!“

Premena sa neudeje z večera do rána – ide o proces, počas ktorého sa sústavne učíme venovať pozornosť sami sebe, a musíme to zas a znova opakovať. Zakaždým, keď presmerujeme pozornosť späť na svoje pocity, túžby a sny, meníme sa. Zakaždým, keď sa dokážeme preniesť cez pocit previnenia a nereagujeme naň, meníme sa. Zakaždým, keď sa ozveme v situácii, v ktorej by sme predtým ostali ticho, meníme sa.

Som nesmierne vďačná mnohým odvážnym ľuďom, ktorí mi dovolili zahrnúť svoj osobný príbeh do tejto knihy. Z dôvodu ochrany ich súkromia som zmenila mená, vek a ďalšie identifikačné údaje. Ich povahy a životné okolnosti sa však zakladajú na skutočných príbehoch reálnych ľudí z celého sveta.

Dúfam, že vám moja kniha poslúži ako užitočná príručka, poskytne vám podporu a podrží vás počas procesu prekonávania návyku zavďačiť sa. Hoci je to ťažká a náročná cesta, o jednom vás môžem uistiť: rozhodne to stojí za to!

– Hailey Magee, Seattle, Washington

1

**OBJAVTE
SVOJE JA**

1

RNAHA VYHOVIETĚ A ZAVĎAĎITĚ SA: PODSTATA, PRĚČINY A PREĎO SA JEJ ZBAVITĚ

Podstatou snahy kaŕdĚmu vyhovieť a zavĎaĎitĚ sa je chronickĚ uprednostĚovanie potrieb, poŕiadaviek a pocitov druhĚch ľuďa na ťkor svojich vlastnĚch. V rĚmci medziľudskĚch vzťahov nĚm – spezialistom v snahe zavĎaĎitĚ sa – robĚ ŕaŕkosti ozvať sa a vyjadriť svoje stanovisko. RozdĚvame sa, aby nĚs druhĚ ľudia mali radi. RobĚ nĚm obrovskĚ ŕaŕkosti nastavovať si osobnĚ hranice. NedokĚŕeme identifikovať a opustiť toxickĚ prostredie. A v neposlednom rade, ľahko sa nechĚme vtiahnuť do jednostrannĚch vzťahov, v ktorĚch len dĚvame a niĎ nedostĚvame spĚť. Sme presvedĎení, ŕe nĚs definiuje to, do akej miery dokĚŕeme byť uŕiitoĎnĚ pre druhĚch, ako im dokĚŕeme pomôĎť a byť im oporou.

Hoci navonok sa snaha vyhovieť prejavuje vo vzťahoch s ostatnĚmi ľuďmi, vo svojej podstate pramenĚ z narušenĚho vzťahu s vlastnĚm ja. V podstate sme sa zriekli samĚch seba. Dokonca aj v neprĚtomnosti druhĚch ľuďa mnohĚ z nĚs zanedbĚvajú vlastnĚ potreby, neprikladajú ŕiaden vĚznam svojim emĚciĚm, cĚtia sa nepriĚjemne sami so sebou je im cudzia hravosť, tvorivosť, ťdiv, radosť a potešenie. KeĎŕe nĚm chĚba zmysel pre vlastnĚ hodnotu, Ďasto upadĚme do perfekcionizmu, znevaŕujeme sa a prehnane sa

kritizujeme. Máme oslabenú schopnosť znášať nepohodlie a nepríjemné pocity, nedokážeme sami utíšiť svoju bolesť a len s ťažkosťami regulujeme vlastné emócie. Dokonca prepadáme nutkavému správaniu alebo závislostiam, pretože sa ich snažíme umlčať.

Nutkanie za každú cenu vyhovieť a zavďačiť sa nie je duševná diagnóza či porucha – je to naučený vzorec správania. Väčšinou nejde o vedomé a zámerné konanie, ale o hlboko zakorenený spôsob interakcie s ostatnými ľuďmi, ktorého pôvod tkvie v detstve. V tejto kapitole si povieme, odkiaľ takýto vzorec správania pochádza, ako ovplyvňuje naše vzťahy, čím sa odlišuje od láskavosti a ako sa tieto poznatky dajú využiť na jeho prelomenie.

RÔZNE PODOBY SNAHY VYHovieť

Úsilie zakaždým vyhovieť ako vzorec správania postihuje ľudí každého veku, pohlavia, etnickej príslušnosti a príjmovej skupiny. To však neznamená, že sa u každého prejavuje rovnako. Z niektorých ľudí vyžaruje sebaistota a autenticita v práci, no v partnerskom vzťahu sú pasívni. Iným nerobí problém ozvať sa v kruhu priateľov, no nedokážu si vybudovať osobné hranice vo vzťahu k rodinným príslušníkom. Existujú však aj ľudia, u ktorých tento návyk ovplyvňuje každú oblasť ich života: prácu, lúboštné vzťahy, priateľstvá aj vzťahy v rámci rodiny a komunity.

Pozrime sa na to, aké podoby môže nabráť chorobná snaha vyhovieť.

Tanya

Štyridsaťpäťročná Tanya pracuje ako podniková právnička v meste New York. V súdnej sieni je tvrdá a nekompromisná, no v osobných vzťahoch si pripadá bezmocne a bezvýznamne. S pocitom

rozhorčenia dotuje svojho nezamestnaného partnera, ktorý sa však vôbec neponáhla s hľadaním novej práce. Tanya každý víkend cestuje na sever štátu na ďalšiu zdĺhavú návštevu svojej čerstvo ovdovenej matky, ktorú opisuje ako „narcistickú a panovačnú“. V meste má pár priateľiek, no ich stretnutia v kaviarni sa zakaždým rýchlo zvrhnú na akési psychologické terapie, počas ktorých ju priateľky zahlcujú svojimi osobnými problémami. O samotnú Tanyu však nikdy neprejavia ani štipku záujmu.

Všetky Tanyine vzťahy charakterizuje pocit povinnosti, záväzku a trpkosti. Všade sa rozdáva, no nedostáva nič naspäť, a navyše netuší, ako zmeniť dynamiku svojich vzťahov.

Aaron

Tridsaťpäťročný Aaron sa má ženiť, no pre rodinné komplikácie sú jeho zásnuby v ohrození. V detstve Aaronovi zomrel otec a odvtedy má veľmi úzky vzťah so svojou matkou Jadou. Kedykoľvek matka niečo potrebuje, Aaron to zariadi rýchlosťou blesku. Viackrát za deň mu telefonuje, aby sa porozprávala o čomkoľvek – od počasia po nedávny futbalový zápas. Aaron dokonca dvíha tieto telefonáty aj vtedy, keď si vyjde von so svojou snúbenicou Issou.

Matkina neodbytná prítomnosť ho dusí a Issa navyše vyjadrila pochybnosti o tom, či chce aj naďalej byť piatym kolesom na voze v úzkom vzťahu medzi Aaronom a Jadou. Od otцovej smrti však Aaron pociťuje zodpovednosť za emocionálnu pohodu svojej matky. Chcel by získať viac priestoru pre seba, no nevie, ako na to – má strach, že matku zraní.

Lena

Dvadsaťdeväťročná Lena pochádza z ortodoxnej židovskej rodiny. S pribúdajúcim vekom jej začínajú prekážať určité stránky jej

vierovyznania, najmä skostnatené rodové roly. Po mnohých mesiacoch úvah dospela k záveru, že už viac nedokáže pôsobiť vo svojej náboženskej komunite a vystúpi z nej.

Keď sa ocitne mimo ortodoxného prostredia, začne vnímať, do akej veľkej miery sa nedokáže ozvať a vyjadriť svoje stanovisko v dôsledku prísnej výchovy. V spoločnosti sa zakaždým podvoľuje prítomným mužom. Počas nezhôd s priateľmi sa okamžite stiahne do seba a prispôbi sa. Bez náboženskej komunity, ktorá by viedla jej kroky, nemá ani potuchy, čo chce, aké má sny alebo kým vlastne je. Lena by chcela nasledovať svoj vnútorný kompas, no nedokáže ho nájsť.

Zoe

Zoe je dvadsaťštyriročná nebinárna osoba. Študuje herectvo, má ohnivý temperament a nechýba jej zhovorčivosť. Bez námahy nachádza nové priateľstvá a kalendár má zaplnený schôdzkami v kaviarni či reštauráciách a víkendovými plánmi. Napriek množstvu priateľov však Zoe trápi pocit odlúčenia a neviditeľnosti.

V útľom veku Zoe sprevádzala neustála veselosť a dobrá nálada, pretože to bol prostriedok, ako získať pozornosť odmeraných rodičov. Rovnaký spôsob používa aj v dospelosti v rámci vzťahov s priateľmi. Zoe neustále prekypuje energiou a láskavosťou. Hoci sa zakaždým veľmi rýchlo spriatelí, žiadne z týchto priateľstiev nie je hlboké. Ak prežíva ťažké časy, nikdy sa nikomu nezdôverí ani nepožičia o pomoc. Túži po hlbšom spojení a viditeľnosti. Budovaniu blízkeho priateľstva však bráni práve snaha zavďačiť sa všetkým ľuďom.

Hoci Tanya, Aaron, Lena a Zoe pochádzajú z rozličného prostredia, spájajú ich rovnaké ťažkosti: neschopnosť ozvať sa a hlboká túžba prejaviť svoju autenticitu v medziľudských vzťahoch. Všetci štyria

chcú objaviť a uskutočniť svoje túžby, nastaviť si zdravé osobné hranice a rozhodovať sa na základe vlastných hodnôt a priorít.

Prvý krok k prekonaniu škodlivého vzorca správania tkvie v pochopení, odkiaľ sa v našom živote vzal. Vďaka tomu si uvedomíme dôležité veci a nájdeme pre seba pochopenie. Zistíme, odkiaľ sa u nás tento návyk vzal a pred čím nás mal chrániť.

AKO VZNIKÁ NÁVYK VYHOVIETĚ A ZAVĎAČIŤ SA

Tento špecifický vzorec správania sa vyvíja vtedy, keď si musíme nájsť spôsob, ako zvládať nepodporujúce a nepredvídateľné prostredie, v ktorom sa necítíme v bezpečí. Mnohí z nás sa to naučili v detstve, aby sme získali pocit bezpečia alebo priazeň a pozornosť zaneprázdnených, odťažitých alebo hrubých rodičov. Okrem toho snaha vyhovieť často predstavuje stratégiu prežitia pre ľudí z marginalizovaných skupín – napríklad tých s inou farbou pokožky, príslušníkov LGBTQ+ alebo neurodivergentných ľudí – v snahe predísť stigmatizácii, obťažovaniu alebo ubližovaniu.

Trauma

Pravdepodobnosť vzniku tohto vzorca správania je vysoká u ľudí, ktorí zažili traumy. V roku 2003 psychoterapeut a odborník na traumy Pete Walker doplnil známy model stresovej obrannej reakcie – čiže útok, únik alebo zamrznutie – o štvrtú zložku: servilnosť. Keď sa človek so sklonom k servilnej reakcii cíti ohrozený, neprištví k útoku, úteku ani nezamrzne, ale pokúša sa zavďačiť, potešíť alebo prispôbiť sa pôvodcovi ohrozenia.

Servilnosť sa v obzvlášť vysokej miere prejavuje u ľudí, ktorí sa v detstve stali obeťami zneužívania. Walker tvrdí, že v detstve sa títo

ľudia s najväčšou pravdepodobnosťou naučili, že pokus brániť sa voči zlému zaobchádzaniu povedie k ešte tvrdšej reakcii. Preto „upustili od akejkolvek obrany, zo svojho slovníka vymazali slovo ‚nie‘ a nikdy si nerozvinuli jazykové prostriedky súvisiace so zdravou asertivitou“.

Ak v detstve servilnosť človeku pomáhala vyhnúť sa nejakej ujme, bude sa držať tejto ochrannej stratégie aj dávno potom, ako mu to prestalo poskytovať ochranu. Keď v dospelosti čelí situácii, ktorá v ňom vyvolá strach alebo úzkosť, zareaguje spôsobom, o ktorom si myslí, že mu prinesie uznanie druhých ľudí: vystupuje láskavo alebo bezstarostne, lichotí druhým alebo dokonca súhlasí s činnosťami, do ktorých sa mu v skutočnosti vôbec nechce púšťať. Podľa Walkera ľudia uchylujúci sa k servilnosti: „... sa snažia dosiahnuť pocit bezpečia prostredníctvom stotožňovania sa s prianiami, potrebami a požiadavkami ostatných ľudí. Konajú tak, ako keby sa podvedome domnievali, že cena za vytvorenie akéhokoľvek vzťahu je upustenie od vlastných potrieb, práv, priorít a hraníc.“

Okrem toho ďalším následkom prežitej traumy môže byť vznik celoživotnej prehnanej ostražitosti – človek dôkladne monitoruje nálady ostatných ľudí, hľadá jemné zmeny v správaní a zachytáva prípadné príznaky nebezpečenstva. Obete traumy často dokážu dokonale čítať emócie druhých ľudí, no tie vlastné nedokážu identifikovať. Postupom času sa mnohí úplne odtrihnú od svojho vnútorného sveta. Dlhodobé dôsledky traumy takto oslabujú prežívanie vlastných pocitov a potrieb, silu povedať nie aj uplatňovanie zdravej asertivity v stresujúcich situáciách.

Ako nás ovplyvňuje výchova

Nie všetky prípady chorobnej snahy vyhovieť majú svoj pôvod v traume. Môže sa vyvinúť aj v dôsledku výchovy v detstve.

Rodičia alebo opatrovníci učia deti, ako komunikovať so svetom. Učia ich, či ich emócie a potreby sú prijateľné, ako, či a za

akých podmienok si zaslúžia lásku. V 60. rokoch klinická psychologička Diana Baumrindová identifikovala štyri rozličné výchovné štýly: zhovievavý, zanedbávajúci, autoritatívno-rešpektujúci a autokratický. U detí sa môže vyvinúť návyk vyhovieť a zavrhať sa v dôsledku autokratickej a zhovievavej výchovy.

Autokratickí rodičia používajú tresty, snažia sa svoje deti ovládať a majú od nich prehnane vysoké očakávania. Hoci im zabezpečujú materiálne potreby, len zriedka im prejavia náklonnosť či poskytnú emocionálnu podporu. Autokratickí rodičia zväčša nevysvetľujú pravidlá, ktoré nastolili, a nepripúšťajú žiadne kompromisy: miera vlastnej moci je pre nich rozhodujúca. Tvrdé pravidlá a emocionálne chudobné prostredie vedú mnohé deti k presvedčeniu, že jediný spôsob, ako získať prijatie a náklonnosť, je robiť úplne všetko správne. Prevláda u nich vonkajšia motivácia, keďže úzkostlivo hľadajú potvrdenie vlastnej hodnoty prostredníctvom mienky svojich rodičov, učiteľov a vrstovníkov. Desia sa nesúhlasu a odmietnutia, trápi ich chronická úzkosť a bývajú extrémne sebakritické. Z mnohých vyrastú perfekcionisti, ktorí sa desia chýb. Úsilie splniť očakávania druhých ľudí ich zamestnáva do takej miery, že len s ťažkosťami dokážu identifikovať vlastné pocity a túžby. Hoci sa z mnohých stanú usilovní a úspešní dospelí, často vyhľadajú terapeuta, aby im pomohol s ich slabou aserivitou, pocitmi viny, s depresiou, úzkosťou a nízkym sebavedomím.

Protipól predstavujú zhovievaví rodičia. K deťom bývajú veľmi ústretoví a pohotovo reagujú na ich emocionálne potreby. Zároveň však bývajú veľmi nedôslední, pokiaľ ide o uplatňovanie pravidiel, vyjadrovanie očakávaní a vyvodzovanie dôsledkov v prípade nevhodného správania. Niektorí zhovievaví rodičia neprístupujú k deťom ako zdravá autorita, ale skôr ako priatelia. Niekedy sa im zdôverujú s príliš intímnymi detailmi zo svojho života, vyžadujú od detí neprimeranú emocionálnu podporu alebo počas rodičovských hádok stavajú svoje deti do pozície spojenca. Takáto výmena rolí často vedie k takzvanej parentifikácii, keď dieťa prevezme na seba

zodpovednosť, na ktorú ešte nie je zrelé. Tieto deti sa učia, že láska, ktorú dostávajú, úplne závisí od miery emocionálnej podpory, ktorú sú schopné poskytnúť. Tento typ vnútorného nastavenia si nezriedka prenášajú aj do dospelosti, čo sa nutne prejaví v ich vzťahoch.

Keď dieťa zastáva rolu podporovateľa a dôverníka svojho rodiča, často nedokáže rozvíjať zmysel pre svoju vlastnú identitu. Poľahky vycíti potreby či pocity svojich rodičov, no rozpoznávanie tých vlastných mu pôsobí nemalé problémy. Výsledkom je, že keď deti zhovievavých rodičov dospejú, často sa v medziľudských vzťahoch ocitajú v úlohe spasiteľa, pomocníka, osoby, ktorá všetko napraví, či trpiteľa.

Podobne aj emocionálne nezrelým rodičom, ktorí nedokážu regulovať svoje pocity, pôsobí ťažkosti rozpoznávať a uznať detské emócie a poskytnúť deťom aktívnu podporu. Takéto deti sa nenaucia, že aj ich pocity a prežívanie sú dôležité. Ich vnútorný svet je ponechaný bez povšimnutia. Deti emocionálne nezrelých rodičov sa naučia zanedbávať svoje pocity a potreby a v dospelosti sa z nich často stávajú ochotné bútlavé vrby, pomocníci a osoby, ktoré vždy dajú všetko do poriadku.

Stáva sa, že samotní rodičia svojim deťom vštepia návyk vyhovieť každému. Ak sa obvykle sami takto správajú, slúžia svojim deťom ako vzor. V detstve sa učíme, čo je normálne správanie pozorovaním osôb, ktoré sa o nás starajú. Všimame si ich charakteristické prejavy, rozhodnutia, to, ako trávia čas, ako sa k sebe správajú a navzájom komunikujú. Ak bol jeden z rodičov nesmelý, pasívny, zakaždým sa obetoval alebo si nedokázal vytvoriť osobné hranice, neskôr neúmyselne môžeme začať opakovať jeho vzorce správania.

Detstvo v tieni závislosti

V niektorých prípadoch emocionálne limity bránia rodičom poskytnúť deťom potrebnú podporu. No v poskytovaní adekvátnej

podpory, prítomnosti a povzbudenia často zlyhávajú aj rodičia, ktorí zápasia so závislosťou, alebo ich pozornosť zamestnáva závislosť iného člena rodiny.

V rodinách, v ktorých je prítomný tento problém, sa obvykle pozornosť nadmerne zameriava na závislého. Členovia rodiny sledujú jeho správanie, naliehajú, aby podstúpil liečenie, snažia sa zvládať jeho nestále nálady a zápasia s dôsledkami jeho nepredvídateľného správania. Deti sa učia, že starostlivosť o závislého je ich hlavnou úlohou. Nedostáva sa im podpory, ktorá je potrebná pre rozpoznanie alebo komunikovanie ich vlastných základných pocitov a potrieb.

Z mnohých detí, ktoré strávili detstvo v tieni niečej závislosti, vyrastú extrémne nezávislí a extrémne zodpovední dospelí. Sú presvedčení, že si zaslúžia lásku iba v takej miere, do akej dokážu byť užitoční pre ostatných ľudí. Výskumy ukazujú, že dospelé deti alkoholikov bývajú náchylné pociťovať osobnú zodpovednosť za akúkoľvek negatívnu udalosť, ktorá sa odohrala doma alebo na pracovisku. Rovnako ako v detstve sa cítia zodpovední za každého vo svojom okolí. Odcudzili sa sami sebe a ako dospelí sa bežne obklopujú ľuďmi trpiacimi závislosťou alebo si nájdu emocionálne nedostupných partnerov, čím mimovoľne oživujú dynamiku vzťahov, ktorú zažívali v detstve.

Reakcia na rodové normy

Pôvod snahy všetkým vyhovieť nezriedka pramení z rodinnej dynamiky, no významným faktorom môžu byť aj rodové normy. Napriek významnému pokroku v oblasti rodovej rovnosti, ku ktorému došlo v priebehu uplynulého storočia, sú ženy ešte stále vnímané ako opatrovatelky. Ženy v nepomerne vyššej miere vykonávajú povolania, ktorých hlavnou náplňou je starostlivosť o druhých ľudí, ako je napríklad ošetrovatelstvo, učiteľstvo alebo sociálna práca.

V domácnosti ženy venujú starostlivosti o deti a domácim prácam štyri hodiny denne, pričom muži sa nimi zaoberajú priemerne dva a pol hodiny. Psychológ Marshall Rosenberg napísal: „Celé storočia sa obraz milujúcej ženy spája s obetavosťou a potláčaním vlastných potrieb, aby sa postarala o ostatných. Keďže ženy sú vychovávané tak, aby starostlivosť o druhých vnímali ako svätú povinnosť, učia sa ignorovať vlastné potreby.“

Dokonca aj v rámci medziludských vzťahov sa ženám, či už priamo alebo nepriamo, odporúča, aby kládli na prvé miesto ostatných ľudí. V porovnaní s mužmi ženy častejšie pociťujú zodpovednosť za vynakladanie emocionálneho úsilia: ide o neplatené a nedocenené úsilie udržiavať vzájomné vzťahy, zvládanie a manažovanie emócií druhých ľudí a starostlivosť o ich pohodu a spokojnosť. Podľa výskumov sa ženy ospravedlňujú oveľa častejšie ako muži a s väčšou pravdepodobnosťou označujú svoje správanie ako nevhodné alebo také, za ktoré sa treba ospravedlniť. Ak prejavujú sebavedomie či asertivitu, s väčšou pravdepodobnosťou si vyslúžia nálepku „panovačná ženská“.

V súčasnosti už nie je bežné priamo ženám odporúčať, aby boli tiché a obetovali sa pre druhých. V našej kultúre sú však tieto normy hlboko zakorenené. Hoci ich už obvykle nevyslovujeme nahlas, aj naďalej zohrávajú významnú úlohu v súvislosti s očakávaniami spoločnosti i s očakávaniami samotných žien od seba.

Muži čelia odlišným rodovým normám, ktoré však tiež môžu podnietiť vznik návyku vyhovieť a zavraždiť sa. Muži bývajú vedení k tomu, aby potláčali svoje emócie, skrývali svoje slabé stránky a prekračovali svoje hranice a možnosti. Vo všeobecnosti sa od mužov aj naďalej očakáva stoický pokoj, akási necitlivosť a skrývanie emócií. Podľa výskumu z roku 2019 sa 58 % mužov domnieva, že sa od nich očakáva „emocionálna sila a schopnosť neprejavovať žiadnu slabosť“, a 38 % mužov sa nezdôveruje druhým ľuďom so svojimi pocitmi, aby nepôsobili „nemužne“. Takáto karikatúra necitlivého

muža prináša dva bolestivé dôsledky. Prvým je to, že mnohí muži sa odstrihnú od svojich vlastných pocitov a potrieb, pretože ich okolie odrádza od toho, aby vôbec nejaké mali. Druhým je to, že mnoho mužov stratí spojenie s ostatnými ľuďmi, pretože keď človek nesmel nikdy prejsť svoju zraniteľnosť, je veľmi ťažké rozvíjať dôverné vzťahy, ktoré by mu poskytovali oporu.

Mnoho mužov pociťuje tlak na to, aby v práci podávali výkony prekračujúce vlastné možnosti. Napriek veľkému nárastu podielu žien na pracovnom trhu veľa mužov aj naďalej pociťuje povinnosť potvrdiť svoju hodnotu prostredníctvom roly tradičného živila rodiny. Potláčajú potrebu odpočinúť si a načerpať nové sily. Preto sa mnohí muži prepínajú v snahe dosiahnuť akýsi nereálny ideál a popritom zažívajú neúmernú mieru stresu a trpia nedostatkom spánku. Rodové normy môžu brániť mužom prijímať svoje emócie, rozvíjať dôverné vzťahy a rešpektovať vlastnú potrebu spánku a zotavenia.

Kultúrne vplyvy

Správanie, ktoré sa v jednej kultúre považuje za prehnanú snahu každému vyhovieť, môže byť v inej kultúre úplne bežné a cenené. V konečnom dôsledku teda zdravú a nezdravú mieru dávania určujú kultúrne zvyklosti.

Kultúra založená na individualizme, ako napríklad v Spojených štátoch, Spojenom kráľovstve či v Juhoafrickej republike, vedie ľudí k upriamovaniu sa skôr na vlastné ciele než na plnenie cieľov ostatných ľudí. (Hoci, ako sme si povedali v predchádzajúcej podkapitole, ženy a marginalizované skupiny ešte stále čelia spoločenskému nátlaku podriaďiť svoje potreby starostlivosti o druhých ľudí.) Individualistická kultúra kladie menší dôraz na rodinu a úzke vzťahy a naopak, zdôrazňuje nezávislosť, individualizmus a sebarealizáciu. Vo výsledku niektorí členovia tohto typu kultúry zažívajú pocit

slobody a dôveru vo vlastné schopnosti, zatiaľ čo iných trápi pocit vykorenenia a odcudzenia od druhých ľudí.

Naopak, kolektivistická kultúra, ako napríklad v Číne, Kórei, Japonsku či v Indii, nabáda ľudí k tomu, aby dávali prednosť skupine alebo rodine pred svojou individualitou. (Aj mnohé organizované náboženstvá fungujú na princípe kolektivistickej kultúry.) Kolektivistická kultúra pripisuje maximálnu dôležitosť rodinnej a skupinovej príslušnosti a kladie dôraz na prispôsobivosť, poslušnosť a oddanosť. V konečnom dôsledku niektorí členovia kolektivistickej kultúry pociťujú spolupatričnosť a bezpečie, kým iní sa cítia ako vo väzení.

Stáva sa, že príslušníci kolektivistickej kultúry – najmä tí, ktorí sa prisťahujú do krajiny s individualistickou kultúrou – zažívajú rozpor medzi ideálmi svojej materskej kultúry a osobnou túžbou uprednostňovať vlastné potreby, záujmy a sny.

Reakcia na stigma a útlak

Pre mnohých príslušníkov marginalizovaných skupín snaha zavdačiť sa, pretváarka a skrývanie vlastnej autenticity predstavuje metódy prežitia. Ak vás spoločnosť učí, že ľudia ako vy si nezaslúžia základnú starostlivosť, dôstojnosť a rešpekt, potom úslužné a nesmelé správanie, najmä voči autoritám, môže predstavovať spôsob, ako sa chrániť pred zranením. Ak sú obťažovanie alebo násilné činy namierené voči členom vašej komunity úplne bežné, stratégiou prežitia je čo najväčšia nenápadnosť až neviditeľnosť.

Rôzne marginalizované skupiny čelia rozdielnym tlakom, prečo sa zavdačiť. Ide však o širokú tému, ktorá si zaslúži samostatnú kapitolu. Preto sa v trinástej kapitole bližšie pozrieme na to, ako systémový útlak produkuje rôzne prejavy chorobnej snahy vyhovieť.

Spoločný ústredný motív: pocit bezpečia

Hoci existuje mnoho dôvodov vzniku tohto vzorca správania, všetky ich spája jeden hlavný motív: úsilie dosiahnuť bezpečie. Nemusi to vždy nutne znamenať ochranu pred fyzickým ublížením. Tento pojem má oveľa širší význam:

- **Spoločenské bezpečie:** „Patrím sem,“ alebo „Ľudia ma rešpektujú.“
- **Emocionálne bezpečie:** „Moje okolie ma pozná a rozumie mi,“ alebo „Prejavuje mi lásku,“ alebo „Záleží im na mne.“
- **Materiálne bezpečie:** „Moje základné potreby sú naplnené.“

Snaha vyhovieť a zavďačiť sa nás udržiavala v bezpečí počas detstva, no teraz, v dospelosti, sme samostatní a dokážeme rozhodovať o vlastnom živote aj tým, že sa namiesto mlčania nahlas vyjadríme. Je to oveľa účinnejšia stratégia, ktorá zaručí, že dostaneme to, čo v živote chceme a potrebujeme.

Snaha vyhovieť a zavďačiť sa z pohľadu psychológie

Hoci tento chorobný návyk nepredstavuje oficiálnu diagnózu, mnohé psychologické školy skúmajú vzorce správania, keď sa napríklad človek zanedbáva a na prvé miesto kladie ostatných. Navyše existujú rôzne druhy terapie, ktoré poskytujú užitočné nástroje, pomocou ktorých sa ich vieme zbaviť.

Zakladateľ kognitívnej behaviorálnej terapie Aaron Beck zaviedol pojem *sociotropia*. Označuje ním osobnostnú črtu, ktorú charakterizuje nadmerná závislosť od priaznivej mienky ostatných ľudí a vkladanie nadmerného úsilia do medziľudských vzťahov. Ľudia, ktorí dosiahnu na sociotropickej škále vyššie skóre, pociťujú potrebu zavďačovať sa ostatným. Chýba im asertivita a bývajú nadmieru

starostliví. Presadzovanie vlastných potrieb im robí ťažkosti a navyše sa obávajú kritiky a odmietnutia zo strany svojho okolia. U sociotropických ľudí existuje vyššia pravdepodobnosť rozvoja depresie. Ukázalo sa, že kognitívna terapia, ktorá spochybňuje negatívne myšlienkové vzorce, tieto prejavy zmiernuje.

Na rozdiel od toho systémová teória rodiny, ktorú vytvoril americký psychiater Murray Bowen, presadzuje pojem *diferenciácia*. Ide o schopnosť rozlišovať, kde sa končia naše hranice a kde sa už začínajú hranice ostatných ľudí. Ľudia s vysokou schopnosťou diferenciácie majú silný a nezávislý zmysel pre sebauvedomenie, zatiaľ čo ľudia s oslabenou schopnosťou diferenciácie sú nadmerne závislí od súhlasu či uznania svojho okolia. Títo ľudia majú sklon prispôbovať svoje konanie tak, aby vyhovel ostatným, zriedka niečo odmietnu a nedokážu si zachovať vlastný názor, ak im niekto oponuje. Pomocou Bowenovej rodinnej terapie človek dokáže postupne posilniť svoju schopnosť diferenciácie a nastaviť si zdravé hranice, čo mu značne uľahčí fungovanie v rámci medziľudských vzťahov.

S porozumením silnému nutkaniu vyhovieť a zavďačiť sa nám môže pomôcť aj teória vzťahovej väzby. Podľa nej vzťahy s našimi rodičmi v detstve majú vplyv na to, ako s ľuďmi komunikujeme v dospelosti. Ľudia s úzkostnou vzťahovou väzbou mali rodičov, ktorí sa starali o ich potreby nekonzistentne. V dospelosti často pociťujú neistotu v súvislosti so stavom svojich vzťahov, túžia po hlbšej miere dôvernosti a od partnerov nadmerne vyžadujú prejavy uistenia. Ľudia s úzkostnou väzbou sa nadovšetko boja opustenia a extrémne citlivo vnímajú akékoľvek hrozby pre svoj vzťah. Trápi ich neustála neistota a nízke sebavedomie. Plní obáv neustále očakávajú odmietnutie, a preto sú schopní urobiť aj nemožné, aby tomu zabránili – vrátane obetovania vlastných potrieb, požiadaviek či pocitov. Terapia zameraná na vzťahovú väzbu pomáha klientom porozumieť svojmu druhu väzby a upraviť svoje správanie voči svojmu okoliu.

Oblasť liečby závislostí nám zasa ponúka pojem *kodependencia* alebo *spoluzávislosť*. Termín sa pôvodne dostal do širšieho povedomia v 80. rokoch minulého storočia a označoval charakteristické znaky sebaobetovania typické pre ľudí, ktorých partner bol závislý od alkoholu. Neskôr sa tento koncept rozšíril a teraz všeobecne označuje osobu – či už má blízkeho alkoholika alebo nie –, ktorá sa chronicky zanedbáva a priveľmi uprednostňuje druhých ľudí. Spoluzávislý človek nedokáže identifikovať vlastné pocity a komunikovať svoje potreby. Robí mu ťažkosti rozhodovať sa, pridlho zotráva v nefunkčných a škodlivých vzťahoch a nedokáže sa postarať sám o seba. Na pomoc ľuďom snažiacim sa zbaviť kodependencie vznikol program Anonymní spoluzávislí, ktorý pozostáva z dvanástich krokov. Okrem toho mnohé centrá na liečbu závislostí ponúkajú vlastné programy zaoberajúce sa riešením tohto problému.

Nutkanie všetkým vyhovieť často trápi aj ľudí, ktorí trpia depresiou, úzkostnou poruchou, sociálnou úzkosťou a rôznymi formami neurodivergencie. Hoci neexistujú údaje, ktoré by mapovali mieru rozšírenosti tohto vzorca správania, všadeprítomnosť tráum, závislostí, depresie, úzkosti, spoločenskej nespravodlivosti a ďalších pôvodcov tohto nutkania, odhaduje sa, že tento problém postihuje milióny ľudí po celom svete.

Napriek častému výskytu chorobnej snahy zavďačiť sa i mnohým prístupom, ako si s týmto problémom poradiť, veľa ľudí sa ešte stále zdráha označiť svoju chronickú tendenciu rozdávať sa alebo obetovať za chorobné úsilie vyhovieť a zavďačiť sa. Niektorí tvrdia: „Uprednostňovanie pocitov a potrieb druhých ľudí je predsa niečo, čo by mal robiť úplne každý... Jednoducho to považujem za láskavosť.“ Majú pravdu: záujem o potreby a pocity druhých ľudí je skutočne formou láskavosti. Lenže ak chronicky zanedbávame sami seba, láskavosť sa časom zvrhne na snahu za každú cenu vyhovieť druhým.