

Hailey Magee

NEBUĎTE PEOPLE PLEASER

**Zbavte se potřeby
zavděčit se ostatním**



audiolibrix

Hailey Magee

**NEBUĎTE
PEOPLE
PLEASER**

**Zbavte se potřeby
zavděčit se ostatním**



audiolibrix

Nebuďte people-pleaser
Zbavte se potřeby zavděčit se ostatním
Hailey Magee

STOP PEOPLE PLEASING: AND FIND YOUR POWER

Copyright ©2024 by Hailey Paige Magee

Překlad: Martina Balzano

Jazyková korektura: Hana Cvrčková

Sazba: Magdaléna Šrailová

Obálka: Magdaléna Šrailová

Fotografie autorky: Ere West

Odpovědná redaktorka: Martina Duchoslavová

Tisk: FINIDR, s.r.o.



Vydalo Nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2025 jako svou 58. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/people-pleaser
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #nebudpeoplepleaser

Knih je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/people-pleaser

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2025

Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-63-8 (paperback)

ISBN 978-80-88494-64-5 (epub)

ISBN 978-80-88494-65-2 (pdf)

*Pro Aarona,
který mi ukázal, že se nemusím podřizovat, abych byla milována.*

Obsah

Úvod	11
----------------	----

OBJEVTE SVÉ JÁ 21

1. People-pleasing: Co to je, odkud se bere a proč se ho potřebujeme zbavit	23
2. Odhalte své pocity	44
3. Objevte své potřeby	58
4. Odhalte své hodnoty	71
5. Změňte své sebepojetí	87
6. Přijměte svá přání	100

POSTAVTE SE ZA SVÉ ZÁJMY 115

7. Dovolte si potřebovat více než holé minimum . . .	117
8. Nastavte si vnitřní hranice	130
9. Naučte se žádat	136
10. Nastavte hranice pro ostatní	147
11. Nastavte si emocionální hranice	169
12. Co můžeme a nemůžeme ovládat	189
13. Jak nám útlak brání promluvit	198

PEČUJTE O SEBE 211

14. Křest ohněm	213
15. Tváří v tvář strachu, vině a hněvu	220
16. Vztahy, ze kterých jsme vyrostli	235

17. Procítění smutku, přechodů a nových začátků	250
OBOHAŤTE SVŮJ ŽIVOT	267
18. Beze mě není žádné my	269
19. People-pleasing a sex	285
20. Hrajte si a bavte se	303
21. Přijměte nejednoznačnost a naučte se rozlišovat	321
 Epilog: Znovuobjevení (skutečné) radosti z pomoci druhým	 336
 Poděkování	 342
Poznámky	344

ÚVOD

Stalo se to v polovině srpna v Bostonu. Slunce neúprosně pražilo a já stála na chodníku rušné ulice s náručí plnou papírových tašek nacpaných potravinami. Ze všeho nejvíc jsem si přála jít domů a sednout si pod klimatizaci, ale místo toho jsem se usilovně snažila poslouchat dobrovolnici z Greenpeace, která mi už deset minut líčila žalostné vyhlídky ledních medvědů.

Stálo mě velké úsilí tvářit se zaujatě a po čele mi stékal pot. Lední medvědi mi připadali roztomilí – komu taky ne? – ale neměla jsem času ani peněz nazbyt. Za půl hodiny mi začínala telekonference a mně bylo jasné, že na ni dorazím pozdě. Zároveň jsem ale nechtěla být hrubá, takže jsem se neodvážila odejít. Nesnesla bych pocit, že mě ta cizí žena, kterou pravděpodobně už nikdy neuvidím, bude považovat za nezdvořáka.

Když se nakonec zeptala: „Chcete darovat třicet dolarů na pomoc ohroženým chlupáčům?“ moje nízké sebevědomí mě donutilo sáhnout pro peněženku. V tu chvíli se jedna z mých tašek roztrhla a několik konzerv se rozkutálelo po chodníku. Okamžitě jsem je začala sbírat a chrlít omluvy, ale když jsem po chvíli zvedla hlavu, ta žena už stála o kus dál s někým jiným.

Povím vám ještě jeden příběh.

O několik týdnů později jsem vyrazila na koncert kamarádovy kapely, ale místo poslouchání hudby jsem se zasekla na baru. Nějaký úplně cizí muž mi pětatřicet minut – vím to přesně, protože jsem se každých pět minut dívala na hodinky – vyprávěl o svých

dvanácti kytarách. Popisoval mi je tak barvitě, že mi z toho šla hlava kolem. Prvních pár minut jsem mu věnovala plnou pozornost – vždycky ráda prohodím pár slov s někým novým – ale pak už jsem se mu všemožně pokoušela naznačit, že si chci jít po svém. Dávala jsem se na telefon. Rozhlížela jsem se po místnosti. Na jeho otázky jsem odpovídala jedním slovem. Nic z toho na něj nezabralo.

Podle všech měřítek byl neškodný, neměla jsem z něj strach a nepůsobil na mě nebezpečným dojmem. Přesto jsem z nějakého důvodu nedokázala sebrat odvahu a říct: „Bylo fajn si s tebou popovídat, ale už bych si ráda šla poslechnout muziku.“

Vůbec jsem to ze sebe nemohla dostat, jen jsem čekala, až se konečně vypovídá.

Přibližně měsíc nato jsem šla na rande s mužem, se kterým jsem se seznámila přes internet. Hned mi bylo jasné, že z toho nic nebude. Vypadal jinak než na fotkách na svém profilu, měli jsme sotva hrstku společných zájmů, neustále mi skákal do řeči a u dezertu jsem si vyslechla dlouhou přednášku o záludnostech akciového trhu.

Když jsme se konečně rozloučili a já nasedla do taxíku, neskutěčně se mi ulevilo. *Uf, mám to za sebou*, pomyslela jsem si. Ani ne za hodinu mi přišla zpráva: BYLO TO BEZVA. KDY SE ZASE SEJDEME?

Nevěděla jsem, co mu odepsat. Mohla jsem být upřímná – DÍKY ZA RANDE, ALE NEJSI MŮJ TYP, HODNĚ ŠTĚSTÍ – jenže taková odpověď mi připadala hrubá. Nedokázala jsem říct pravdu. Nevěděla jsem jak. Takže jsem neodpověděla.

Uplynuly tři dny. Pak mi přišla další zpráva: VÍŠ, NEODPOVĚDĚT MI NA SMS JE PĚKNĚ NEZDVOŘILÉ. UŽILI JSME SKVĚLOU VEČEŘI – ZA KTEROU JSEM MIMOCHODEM ZAPLATIL – A DLUŽÍŠ MI VYSVĚTLENÍ.

Vůbec mě nenapadlo o jeho tvrzení pochybovat. Nenapadlo mě zvážit, jestli jeho přístup „něco za něco“ ladí s mou feministickou

náturou. Myslela jsem jen na jediné: cítila jsem se provinile. Takže jsem si místo upřímné odpovědi vymyslela výmluvu – **PROMIŇ, MĚLA JSEM MOC PRÁCE** – a souhlasila s dalším rande. Až po čtvrté schůzce jsem konečně sebrala odvalu a odmítla ho.

Většinu svého života jsem se snažila každému vyhovět a zavděčit se. Připadalo mi to tak přirozené, že jsem se nad tím nikdy ani nepozastavila. Když po mně někdo něco chtěl – ať už rodina, kamarádka, partner, nebo úplně cizí člověk – okamžitě jsem mu vyhověla. Nebrala jsem ohled na vlastní nepříjemný pocit, vyčerpání ani vztek.

Nezáleželo na tom, jestli jsem kvůli tomu dorazila pozdě na schůzku nebo propásla vystoupení kamarádovy kapely. Nezáleželo na tom, jestli jsem dotyčného už nikdy nechtěla vidět.

Pořád jsem se snažila každému vyhovět. Kladla jsem potřeby ostatních na první místo. Neuměla jsem říct ne. Byla jsem *people-pleaser*.

Když jsem byla ve vztahu, poslouchala jsem oblíbenou hudbu mého přítele, trávila čas s jeho přáteli a hádky probíhaly podle jeho pravidel. V rodinných vztazích jsem dobrovolně přijímala odpovědnost za emoce ostatních, sledovala jsem je a opečovávala s mnohem větším záplem než své vlastní. Před přáteli jsem se bála být autentická – připadala jsem si „nezajímavá“ a nejlíp jsem se cítila v roli posluchačky. Mí známí mě považovali za veselou a usměvavou, ale jejich dobře míněná chvála jen prohlubovala můj smutek: trápil mě pocit, že mě nikdo *skutečně* nezná a nikoho nezajímám.

Po letech terapie jsem odhalila, jaké okolnosti ze mě udělaly *people-pleasera*. Už jsem ale netušila, jak toto zjištění převést *do praxe*, abych prolomila zaběhlý cyklus. Moje ranní zápisky do deníku byly prošpikované podrážděnými otázkami: „Jak se mám

ohradit?“ „Jak mám přestat říkat ano, když chci říct ne?“ „Kdy dám konečně na první místo sama sebe?“ A v jeden zvlášť těžký den jsem si zapsala dramaticky rudou barvou: „Jestli se naučím být asertivní, umřu šťastná.“

Tuto stránku mám stále schovanou. Čas od času se na ni podívám, když si potřebuji připomenout, jak velký jsem udělala pokrok.

Zanedlouho poté, co jsem svou frustraci svěřila deníku, jsem si umínila, že už se nebudu snažit vycházet každému vstříc. Předtím jsem se naprosto ve všem přizpůsobovala bývalému partnerovi a teprve po bouřlivém rozchodu jsem přišla na to, že mi posuzování vlastní hodnoty podle chvály ostatních štěstí nepřinese. Zasáhlo mě bolestné, prudké a niterné uvědomění, že mě před mým nutkáním všem vyhovět, zavděčit se a ustoupit nikdo nezachrání. *Mustím převzít odpovědnost za své vlastní štěstí.* Tohle za mě nemohl udělat nikdo jiný.

V následujících letech jsem pomalu a záměrně odhalovala své vlastní pocity, potřeby, touhy a sny. Zpočátku se přede mnou schovaly – zanedbávala jsem je tak dlouho, že se mě bály a nevěřily, že se o ně postarám – ale čím víc pozornosti jsem jim věnovala, tím byly průbojnější. Čím víc jsem si naslouchala a pečovala o sebe, tím snazší pro mě bylo sdělit ostatním, co potřebuji. Čím víc jsem respektovala své potřeby, tím intenzivněji jsem vnímala nutnost investovat do vztahů s lidmi, kteří je *také* respektují. Pomalu jsem se naučila vytyčit si hranice a dávat jasně najevo, co ve vztazích s ostatními jsem a nejsem ochotná tolerovat.

Bylo to stimulující, osvobozující a zároveň nepříjemné. Když jsem si řekla o laskavost nebo pomoc, bylo mi trapně. Když jsem ve vztahu k příbuznému nesmlouvavě vytyčila hranice, měla jsem špatné svědomí. Když jsem ukončila vztahy, ve kterých jsem se přestala cítit dobře, cítila jsem smutek. Ale pod každou bolestí jsem jasně vnímala, že o sebe poprvé v životě konečně pečuji.

Okusila jsem do té doby nepoznanou svobodu a sebedůvěru a s neochvějnou jistotou jsem věděla, že k tomu chci pomoci i ostatním. Mým cílem bylo pomáhat lidem, kteří byli – stejně jako já – připraveni začít jednat a proměnit svou touhu po změně v realitu: podniknout hmatatelné kroky a přestat stavět potřeby ostatních nad své vlastní.

Koučink je k plnění těchto cílů jako stvořený. Ptá se a odpovídá na otázku: „Kam chci *opravdu* směřovat a jak přesně toho dosáhnou?“ Proto jsem se zapsala do programu certifikovaného *International Coaching Federation*. O rok později jsem ho úspěšně dokončila a začala pomáhat lidem, kteří se rozhodli prolomit vzorec people-pleasingu, nastavit si hranice a naučit se říkat, co si skutečně myslí.

Kromě individuálních sezení s klienty jsem také psala a sdílela své poznatky o people-pleasingu online. Překvapilo mě, jak hluboce zapůsobily na čtenáře po celém světě. Začali se mi ozývat lidé z USA, Indie, Jemenu, Francie, Afghánistánu, Nového Zélandu, Súdánu a dalších zemí. Psali mi: „Vůbec mě nenapadlo, že se s tímhle potýká i někdo jiný.“ A já jim odpovídala: „Taky jsem si myslela, že jsem jediná.“

S každým dalším sledujícím a odběratelem sílil můj pocit solidarity: *Jsme v tom společně. Nejsme na to sami.*

O pět let později už moje články přečetly miliony čtenářů a mémi workshopy o people-pleasingu a stanovování hranic prošly tisíce účastníků z celého světa. *Nebud'te people-pleaser* je výběrem toho nejdůležitějšího z mnohaletého výzkumu, koučování, výuky a stovek individuálních rozhovorů s lidmi bojujícími s people-pleasingem. Nabízí jak akční přístup k prolomení vzorce, který je založený na výzkumu a psychologii, tak praktické nástroje, s jejichž pomocí se naučíte vyjádřit své potřeby, naplno využít svůj potenciál a převzít kontrolu nad svým životem.

V 1. ČÁSTI „NAJDĚTE SAMI SEBE“ se naučíte, jak objevit – a postavit na první místo – své vlastní pocity, potřeby, hodnoty a přání i to, jak vidíte sami sebe. Toto je pět pilířů vašeho já. Bez důsledné péče nebudou dost stabilní na to, abyste se ve vztazích s ostatními dokázali sebejistě vyjadřovat.

VE 2. ČÁSTI „STUJTE SI ZA SVÝM“ se dozvíte, jak v rámci vztahu respektovat své potřeby, požádat o to, co potřebujete, nastavit hranice a znovuobjevit svou sílu a vliv. Dále rozebereme, jak people-pleasing ovlivňuje různé sociální skupiny s odlišnými okolnostmi.

ČÁST 3. „PEČUJTE O SEBE“ vás provede náročným obdobím po prolomení zaběhlého vzorce people-pleasingu. Naučíte se přijmout svou odvalu a obrnit se proti pocitům viny, strachu, hněvu, osamělosti a smutku. Poradím vám, jak se vyrovnat s ukončením vztahů, které vám už nevyhovují nebo nestačí, včetně všech souvisejících náročných změn. Naučím vás tyto výzvy vnímat jako příležitost k růstu a transformaci.

VE 4. ČÁSTI „DOPŘEJTE SI BOHATŠÍ ŽIVOT“ se dozvíte, čím vám prolomení vzorce people-pleasingu prospěje, jak ve vztazích s ostatními přestat přijímat podřízenou roli, jak vymýtit people-pleasing z vašeho sexuálního života, jak se znovu naučit radovat a jak přistupovat ke svému zotavení a vnímat odlišnosti, se kterými se v jeho průběhu setkáte. Pomohu vám objevit radost z pomoci, která je založena na vašem dobrém pocitu a seberespektu.

Když jsem začala psát tuto knihu, věděla jsem, že chci téma people-pleasingu rozšířit dvěma klíčovými způsoby: přidáním nuancí a přiznáním nevyhnutelných bolestivých situací, které během tohoto důležitého procesu zotavení nastanou.

Zatímco se pojmy jako people-pleasing a sebezpečí staly součástí mainstreamového slovníku, komplexní myšlenky – například nastavení hranic – jsou často zředěny natolik, že nás ve výsledku odrazují

od budování zdravých vztahů. Slýcháme, že „pokud nám někdo za všech okolností nedává lásku a štěstí“, měli bychom ho „odříznout“. Že pokud s námi někdo nesouhlasí, měli bychom se od něj distancovat, abychom „ochránili svůj klid“. Že pokud někdo nedokáže uspokojit *všechny* naše potřeby, „zasloužíme si někoho lepšího“.

Tyto ploché fráze zcela ignorují komplikovanou povahu lidských vztahů. Blokuji naše zotavení, protože nás povzbuzují k hledání nedosažitelného ideálu a brání nám prozkoumat naše pocity a posoudit, jak *my sami* přizívujeme vlastní problémy nebo zdánlivě bezvýchodnou situaci.

Proto se v knize *Nebudte people-pleaser* zabýváme různými odlišnostmi souvisejícími s people-pleasingem, což vám pomůže prolomit vzorec naučeného chování a zároveň vás povzbudí k budování udržitelných a realistických vztahů. V této knize se do hloubky zabýváme otázkami typu: Jaký je rozdíl mezi laskavostí a snahou vyjít někomu vstříc na úkor našich vlastních potřeb? Jak soucitně vnímat bolestné okolnosti, které nás dovedly k people-pleasingu, a zároveň převzít odpovědnost za prolomení tohoto vzorce? Kdy je vhodná chvíle na kompromis a kdy máme trvat na svém? Jak poznáme, kdy naše hranice překračují ostatní a kdy je narušujeme *my sami* tím, že děláme více, než je nám příjemné?

Věřím, že naše skutečné zotavení závisí právě na takových odlišnostech. Stejně tak se domnívám, že musíme zmínit i emocionální nuance zotavení – tato vnitřní práce není pouze posilující a osvobozující, ale také obtížná a někdy velmi nepříjemná. Při práci na prolomení vzorce people-pleasingu se často bojíme požádat druhé i o něco, co by se dalo považovat za naprostou samozřejmost. Po stanovení hranic se často cítíme provinile, bez ohledu na to, jak nezbytné tyto hranice mohou být. Ukončení toxických vztahů v nás vyvolá smutek navzdory tomu, jak velké škody na nás napáchaly.

Čelit nepříjemným a bolestným pocitům je během tohoto procesu nejen běžné, ale dokonce nevyhnutelné. Pokud si je odmítneme přiznat, nedokážeme se uklidnit a procítit je. A bez klidného procítění hrozí, že znovu překročíme své hranice a opět se stáhneme do tichého utrpení. Z tohoto důvodu vám *Nebud'te people-pleaser* nabízí praktické nástroje pro přijetí a zklidnění pocitů viny, strachu, hněvu, nejistoty a smutku, které se v nás mohou vynořit poté, co začneme pečovat o naše blaho.

Vzpomínáte na moje staré já, které před lety stálo na rušné bostonské ulici, poslouchalo toho kytaristu v baru a chodilo na jedno příšerné rande za druhým?

Tahle verze mého já by nikdy nevěřila, že jednoho dne budu psát úvod této knihy a skutečně, hluboce cítit, že už nejsem people-pleaser.

Hloupost, řekla by. Nemožné.

Ale ono to možné je. Prožila jsem to na vlastní kůži a byla jsem svědkem proměny stovek mých klientů a tisíců jednotlivců po celém světě, kteří mi v e-mailech psali: „Nikdy by mě nenapadlo, že to dokážu. A je to tady.“

Zotavení není jednorázová záležitost. Je to proces, ve kterém budete muset znovu a znovu obnovovat slib, který jste dali *sami sobě*. Uzdravujeme se pokaždé, když přesměrujeme pozornost k našim pocitům, touhám a snům. Uzdravujeme se pokaždé, když svůj pocit viny uklidníme, místo abychom se jím nechali podnítit k reakci. Uzdravujeme se pokaždé, když vyjádříme své potřeby v situaci, ve které jsme dřív mlčeli.

Dlužím poděkování stovkám zotavujících se people-pleaserů, kteří mi dali svolení uvést v této knize jejich osobní příběhy. V rámci ochrany soukromí jsem změnila jejich jména, věk a další

údaje, ale všechny medailonky jsou příběhy skutečných lidí z celého světa.

Doufám, že se kniha *Nebud'te people-pleaser* stane vašim společníkem, podporou a povzbuzením při prolomení vzorce people-pleasingu. Máte před sebou nelehkou práci, ale ujišťuji vás, že se vám úsilí bohatě vyplatí.

— HAILEY MAGEE, Seattle, WA



**OBJEVTE
SVÉ JÁ**

1.

PEOPLE-PLEASING: CO TO JE, ODKUD SE BERE A PROČ SE HO POTŘEBUJEME ZBAVIT

People-pleasing je neustálé upřednostňování potřeb, přání a pocitů druhých na úkor našich vlastních. Jako people-pleaseři se ve vztazích stavíme do podrízených pozic. Dřeme a přepínáme své síly, aby nás ostatní měli rádi. Dělá nám obrovské potíže nastavit si hranice. Máme problém rozpoznat a opustit toxické prostředí a navazujeme nevyvážené vztahy, v nichž neustále dáváme a nedostáváme nic na oplátku. Určujeme svou sebehodnotu podle toho, jak moc pomáháme, jak moc jsme užiteční a jak moc podporujeme lidi kolem nás.

Přestože se people-pleasing projevuje ve vztazích s ostatními, pramení z nedostatečného vztahu k nám samotným. Náš postoj by se dal považovat za určitou formu sebeobětování. Mnozí z nás se *dokonce i v naprostém soukromí a beze svědků* vyhýbají naplnění základních potřeb, berou na lehkou váhu své emoce a cítí se nepříjemně ve své vlastní společnosti. Neumí se uvolnit, tvořit, nadchnout a radovat. Takové oddělení se od pocitu vlastní hodnoty nás svádí k perfekcionismu, ostré kritice a odsuzování sebe samých. Těžko zvládáme stres, neumíme se uklidnit a regulovat své emoce a v krajních případech se tolik chceme vyhnout procítění našich emocí, že propadneme kompulzivnímu chování či závislostem.

People-pleasing je vzorec chování, nikoli duševní onemocnění. Většina lidí se k němu uchyluje nevědomky – je to pro ně přirozený

způsob interakce s ostatními, který jim byl vštípen v dětství. V této kapitole prozkoumáme, odkud people-pleasing pramení, jak ovlivňuje naše vztahy, co jej odlišuje od laskavosti a jak můžeme tyto znalosti použít k jeho postupnému prolomení.

ČTYŘI TYPY PEOPLE-PLEASINGU

People-pleasing se projevuje u všech genderových identit, etnik, věkových a sociálních skupin, ale u každého má jinou podobu. Někdo je naprosto sebejistý a autentický v práci, ale v partnerských vztazích přepíná do pasivity. Další nemá problém s vymezením se mezi přáteli, ale bojuje s nastavením hranic v rodině. Pro někoho je people-pleasing naprosto běžný ve všech oblastech života – v práci, v partnerském vztahu, s přáteli, doma i při jednání s cizími lidmi.

People-pleasing může vypadat například takto:

Tanya

Pětačtyřicetiletá právnička Tanya žije v New Yorku. V soudní síni je průbojná a nekompromisní, ale v soukromí si připadá nedůležitá a bezmocná. S pocitem sebezapření dotuje svého nezaměstnaného partnera, který si šnečím tempem hledá práci. Víkendy tráví na venkově u nedávno ovdovělé matky, kterou Tanya popisuje jako „narcistickou a arogantní“. Každé setkání s přáteli se rychle změní na terapeutické sezení, při němž Tanya jen poslouchá nářky ostatních – a o její život se nikdo nezajímá.

Všechny její vztahy jsou nasáklé záští a pocitem povinnosti – Tanya dává příliš mnoho a přijímá málo, jenže neví, jak tuto dynamiku změnit.