

Ingrid Claytonová

**OBLÚBENÝ
ZA KAŽDÚ
CENU**

**PREČO V SNAHE VYHOVIETĎ DRUHÝM
STRÁCAME SAMÝCH SEBA - A AKO SA OPĚĎ NÁJSĎ**

Ingrid Claytonová

OBLÚBENÝ

ZA KAŽDÚ

CENU

**PREČO V SNAHE VYHOVIETĎ DRUHÝM
STRÁCAME SAMÝCH SEBA - A AKO SA OPÄŤ NÁJŠŤ**

Ingrid Claytonová
OBLÚBENÝ ZA KAŽDÚ CENU

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 415. publikáciu.

Z anglického originálu *Fawning*, vydaného vo vydavateľstve G. P. Putnam's Sons,
an imprint of Penguin Random House LLC, v New Yorku v roku 2025,
preložila do slovenčiny Mária Opátová.
Jazyková redakcia Martina Vannayová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Lucia Krajíčková

Vydanie 1., 2026
Počet strán 296
Tlač TBB, a.s.
BN: 150385/01

This edition published by arrangement with G.P. Putnam's Sons, an imprint
of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC
Copyright © 2025 by Ingrid Clayton, PhD
Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2026
Translation © Mária Opátová, 2025

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť
reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho
písomného súhlasu nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.
Automatizovaná analýza textov alebo údajov v zmysle článku 4 smernice 2019/790/EÚ
a použitia tejto knihy na tréning AI sú **bez súhlasu nositeľa práv zakázané.***

ISBN 978-80-8305-265-9 (ePub)
ISBN 978-80-8305-264-2 (pdf)
ISBN 978-80-8305-263-5 (print)

Venované mojim klientkam a klientom,
o ktorých sa píše na týchto stránkach, aj tým,
ktorí sú spomenutí medzi riadkami.
Naučili ste ma viac než všetky štúdiá a školenia
dohromady.

A všetkým, ktorí tu uvidia svoj odraz:
Nikdy ste neboli narušení.
Vaše ja dáva zmysel. Táto kniha je pre vás.

Obsah

Poznámka k príbehom klientov	9
PRVÁ ČASŤ: ANATÓMIA ÚSLUŽNOSTI	11
Prvá kapitola: Štvrté U: Čo je to úslužnosť	12
<i>Rodokmeň úslužnosti</i>	37
<i>Anthony</i>	44
Druhá kapitola: Nie je to vaša vina: Prečo úslužnosť prekvitá	53
<i>Dvojitá väzba</i>	70
<i>Francis</i>	75
Tretia kapitola: Kto, ja?: Príznaky úslužnosti	87
<i>Poviem vám pravdu</i>	116
<i>Sadie</i>	123
Štvrtá kapitola: Kolotoč úslužnosti: Začarovaný kruh traumatických pút a opakovania vzorca	130
<i>Pocit vlastnej hodnoty</i>	152
<i>Mia</i>	158

DRUHÁ ČASŤ:	
CESTA OSLOBODENIA SA OD ÚSLUŽNOSTI	165
Piata kapitola: Čaro dôvery vo svoje ja	166
<i>Záplava spúšťáčov</i>	180
<i>Davis</i>	185
Šiesta kapitola: Dolu klapky z očí: Ako sa vnútorne oslobodiť od úslužnosti	192
<i>Znovurodičovstvo</i>	227
<i>Lily</i>	232
Siedma kapitola: Otvorenie sa: Ako zvládnuť oslobodenie sa od úslužnosti vo vzťahoch (navonok)	240
<i>Náprava chýb</i>	273
<i>Grace</i>	277
PodĎakovanie	287
Poznámky	293

Poznámka k príbehom klientov

V tejto knihe vystupuje sedem klientok a klientov. Každý z nich má svoj vlastný príbeh a k ich skúsenostiam sa priebežne vraciam v celom texte. Sú to skutoční ľudia, na ktorých mi veľmi záleží a ktorým sa vo svojej súkromnej praxi venujem v rozpätí jedného až šestnástich rokov. Neexistuje spôsob, ako by som im na našej spoločnej ceste mohla spravodlivo vziať hold – ale keďže tu hovoríme o úslužnosti (*fawning*), vynasnažím sa o to.

Je dôležité zdôrazniť, že títo ľudia si uvedomujú, že majú sklony k reakcii úslužnosťou a zároveň už majú od tohto vzorca správania aspoň nejaký odstup. Teraz ho vedia rozpoznať, kým kedysi to nedokázali. Zo samotnej podstaty veci vyplýva, že môžem hovoriť len o skúsenostiach z tejto strany spektra. Snažím sa však tiež zachytiť, aké to bolo, kým moji klienti ešte nevedeli svoje prežívanie zaradiť do tohto kontextu.

Najprv som váhala, či mám od svojich klientov a klientok žiadať, aby sa úprimne podelili o svoje osobné príbehy. Ale som vďačná, že som to urobila. Každý, koho som oslovila, súhlasil skôr, než som stihla dokončiť otázku. Zo svojich rozhovorov s priateľmi a rodinou totiž vedeli, že mnohí o pojme úslužnosť nikdy nepočuli, nieto ešte aby poznali spôsob, ako sa od nej oslobodiť a nájsť tak väčšiu slobodu a flexibilitu. Svoje príbehy chceli ponúknuť v nádeji, že pomôžu iným. Ešte skôr, než som túto knihu napísala, mi bolo jasné, že to, ako poodhalili

svoje vnútro, veľmi pomohlo mne samej, a to nielen ako autorke, ale aj ako osobe, ktorá sa celý život utieka k úslužnosti a zároveň sa neustále usiluje oslobodiť čoraz väčšiu časť svojho ja.

Aby som mohla čo najpodrobnejšie priblížiť reakciu úslužnosťou, spájam tu svoje vedomosti a poznámky o klientoch s dodatočne nahratými rozhovormi alebo písomnými odpoveďami na dotazník. V priebehu tohto procesu som často počúvala: „Myslím, že o tomto sme sa ešte nikdy nerozprávali.“ Zdá sa, že dolovanie zážitkov spojených s úslužnosťou prinieslo mojim klientom a klientkam ešte hlbší pocit poznania a uzdravenia. Pri podrobnom a intenzívnom skúmaní niečoho „v záujme čitateľa“ dokázali kolektívne preniknúť hlbšie do svojej zraniteľnosti. Prečítajte si to ešte raz. Ich túžba byť užitoční im dodala odvahu načrieť hlbšie do vlastných životov, a to všetko v záujme odovzdania kolektívnej múdrosti a poznania čitateľstvu.

Ako sa dozviete na nasledujúcich stranách, úslužnosť má, samozrejme, svoju cenu. Bola by však chyba nespomenúť, že sa z nej rodia aj silné stránky – že dokáže zvýrazniť a rozvinúť niektoré z našich najlepších črt. Že nám dokáže poskytnúť pocit dostatočného bezpečia, zachrániť nám životy a ešte v nás popri tom vyformovať aj akési superschopnosti.

Všetky mená a rozpoznateľné črty som pozmenila, aby som zachovala anonymitu svojich klientov a klientok. Ich príbehy a postrehy sú však pravdivé. Nepovažujem sa ani tak za tlmočníčku ich skúseností, ako skôr osobu, ktorá má privilégium ich sprostredkovať.

PRVÁ ČASŤ

Anatómia úslužnosti

1.

Štvrté U

Čo je to úslužnosť

Ked' som mala trinásť rokov, veľmi rada som sedávala v noci vonku vo vírivke. Bývali sme v Aspene v štáte Colorado. Keď sa zhasli svetlá v dome, poľahky som rozoznala súhvezdia na rozľahlej tmavej oblohe.

V jednu noc sa ku mne pripojil môj nevlastný otec Randy. Nohy mal ako hrubé kmene stromu, ktoré dupali po podlahe, aby upútali moju pozornosť. Sledovala som, ako vstúpil do vírivky, šortky sa mu nafúkli vzduchom a potom sa ponorili do tmy. Vzápätí som sa vrátila k pozorovaniu hviezd a premýšľala som nad tým, v ktorej verzii svojej osobnosti prichádza: tej, ktorá mnou pohŕda a kritizuje všetko, čo robím, alebo tej, ktorá pôsobí šarmantne a milo.

Len rok predtým sa z Randyho, najlepšieho priateľa môjho otca, stal manžel mojej mamy a krátko nato nás presťahoval do tohto odľahlého horského mestečka. Stále som sa spamätávala z toho šoku. Ocitla som sa odlúčená od priateľov a rodiny na cudzom novom mieste. Čoskoro som poznala naspamäť telefónne číslo miestnej krčmy. Personálu sme sa totiž museli často pýtať, či sú naši rodičia

tam. To umožnilo mne, môjmu bratovi a nevlastnému bratovi, aby sme sa pripravili na nepredvídateľné situácie, ktoré často nastávali po ich návrate domov.

Pravidlá v tejto novej domácnosti boli subjektívne, záviseli od Randyho nálady a neustále sa menili. Nové pravidlá vznikali zo dňa na deň. Nech som sa akokoľvek snažila ich dodržiavať, bolo to nemožné. A keď som ich nedodržala, dostala som domáce väzenie. Nemohla som vyjsť z domu celé mesiace, zatiaľ čo on so mnou vôbec nekomunikoval.

No teraz, vo vírivke, ma neignoroval ani nekritizoval. Vyzeral, že má dobrú náladu, a mne sa uľavilo. „Určite by si chcela žiť tam hore medzi hviezdami, čo?“ Randy sa trochu zasmial, ale nesmial sa na mne. Bolo to, akoby tým uznával: *viem, že by si si želala nebyť tu – so mnou – a je to v poriadku*. Narážka na túto skutočnosť bola odzbrojujúca. Mala som pocit, že by sme konečne mohli byť k sebe úprimní. Moja tvrdá škrupina pod náporom bubliniek zmäkla a ja som sa zachichotala a prešla som si jazykom po strojčeku na zuboch.

„Čo keby si si sadla ku mne na kolená, aby si nemusela vykrúcať krk?“ Randy mi naznačil, že si môžem oprieť hlavu o jeho hrud' a dívať sa na oblohu. Po neistote uplynulého roka som zo všetkého najviac túžila po pocite, že sa o mňa niekto stará. Chcela som šťastnú rodinu. Jeho pozvanie som vnímala ako olivovú ratolesť, ako prejav lásky nevlastného otca.

Presunula som sa na jeho stranu vírivky, posadila som sa mu na kolená a zaklonila som sa tak, že moja hlava spočívala na hornej časti jeho hrude. Prsty na nohách mi vykúkali z bublajúcej vody, zatiaľ čo on ma rukami pevne držal na mieste. Mala som pocit, že ma niekto kotví, vníma a oceňuje, a moja ostražitosť tak ešte viac poľavila.

„Páči sa mi, keď som takto blízko pri tebe,“ povedal Randy a jemne mi stisol boky. „Som rád, že ti to neprekáža.“

Moje telo stuhlo a v hlave mi vírili myšlienky. *Prečo to povedal? Čo tým myslel?* Okamžite som pocítila náznak v jeho slovách, ktorý akoby vyžaroval z jeho rúk, a vedela som, že by mi to asi malo prekážať. Ale

vedela som tiež, že po tenkom ľade musím kráčať opatrne. Nechcela som sa dostať do problémov – vyprovokovať tú verziu jeho osobnosti, ktorá ma desila.

Tak som odpovedala opatrne, hlasom jemným ako horský vánok: „Prečo by mi to malo prekážať?“

Kým som vo vírivke čakala na Randyho odpoveď, jeho chĺpky na tele sa mi zabodávali do kože ako ihly. Voda medzi nami vytvárala podtlak a ja som sa cítila uväznená. Snažila som sa ani sa nepohnúť.

„Niektoré dievčatá sú upäté,“ povedal. „Chcú si držať väčší odstup od mužov vo svojom okolí.“ Na chvíľu sa zamyslel a potom pokračoval: „Som rád, že ty taká nie si a že môžeme byť takto blízko pri sebe.“

V tej chvíli sa všetko zmenilo. Aspoň vo mne sa niečo zmenilo. Po prvýkrát som cítila, že som v Randyho prítomnosti v nebezpečenstve, aj keď bol zdanlivo milý. Vo všetkých predchádzajúcich situáciách, keď som sa cítila ohrozená, bol agresívny a zlý. Bol to chaos. Avšak v tejto chvíli bol jeho hlas príjemný a vyrovnaný. Pôsobil milo. Napriek tomu som si vo svojom tele uvedomovala pocit, že nehovorí celú pravdu. Niečo vôbec nebolo v poriadku.

Keby som to dokázala prehrať v spomalenom zábere, bolo by to, akoby sa moja psychika rozštiepila na dve časti. Na jednej strane som mala strach. Mala som trinásť rokov, bola som ešte dieťa a vnímala som, že môj pocit bezpečia je ohrozený. Na druhej strane som musela svoj strach filtrovať cez mocenské pomery v tej vírivke. Išlo predsa o dospelú autoritu v mojom živote. Od chvíle, keď sa k nám Randy nasťahoval, moja mama sa stala jeho tieňom. Pohybovala končatinami len vtedy, keď sa hýbal aj on, a hovorila len to, čo predtým počula od neho. Neustále som sa pýtala, kde je moja mama, aj keď stála priamo pred mnou. Randy všetkému šéfoval a my ostatní sme sa museli snažiť, aby sme zostali v jeho priazni.

Čo som teda urobila? Hoci **útok**, **útek** či **ustrnutie** sú typické reakcie na hrozbu, moje telo inštinktívne vnímalo, že v danej chvíli nemám k dispozícii ani jeden z týchto mechanizmov.

Útok neprichádzal do úvahy. Randy sa nesprával otvorene nepriateľsky, takže nebolo proti čomu bojovať. Skôr mnou manipuloval – emocionálne ma ovplyvňoval –, a to celkom účinne. Začala som pochybovať o svojom úsudku a zvažovať, že to možno naozaj bolo celkom neškodné, ako to prezentoval on. Okrem toho bol Randy dvakrát väčší ako ja. Hoci som nikdy nebola svedkom fyzického násillia medzi ním a mojou mamou, vídala som na nej modriny. Útok by bol nebezpečný.

Útek je pre väčšinu detí, samozrejme, tiež nemožný. Kam majú utekať? Za kým? My ľudia sme závislí od dospelých, ktorí sa o nás starajú, dlhšie než ktorýkoľvek iný druh. Potrebujeme ich, aby sme prežili. Bola som ďaleko od svojich priateľov a ostatnej rodiny. Nebolo žiadne iné bezpečné miesto.

Ustrnutie je bežnou reakciou na traumy, no moje telo v tejto situácii nezamrzlo – aspoň nie úplne. Musela som to naďalej zvládať s istou mierou rozvahy. Cítila som, že ak sa budem riadiť jeho pokynmi, pravdepodobne si udržím jeho náklonnosť bez toho, aby som situáciu zhoršila. Necítila som sa bezpečne, no musela som predstierať opak. Nemala som ho rada, no potrebovala som, aby mal on rád mňa.

A tak si moje telo našlo inú možnosť. V tej vírivke, sama so svojím otčimom, som bola vydesená, ale správala som sa normálne. Tváril som sa, že je všetko v poriadku. Pôsobila som príjemne, ba až prívetivo. Moje správanie vysielalo signál: *nedeje sa tu nič zvláštne*. Zotrvávala som tam nejakú chvíľu a potom som vyhlásila, že už idem von. Vzápätí som sa odlepila z jeho lona a keď som vykročila na terasu, túžila som, aby som sa mohla mihnutím oka ocitnúť vo svojej izbe. Chcela som utiecť, ale prinútila som sa kráčať nenútené, takže každý krok mi pripadal ako v spomalenom filme. Akoby som bola polonahý, mokrý, spomalený výstavný exemplár.

Trvalo tridsať rokov, kým som pochopila, čo sa toho večera stalo a ako táto udalosť ovplyvnila moje budúce reakcie na akékoľvek náznaky konfliktu. Ukázalo sa, že existuje štvrté U v zozname typov reakcií na traumy. Nazýva sa **úslužnosť** (fawning).

Puto je ochrana

Ešte donedávna by ste si pri slove úslužnosť predstavili možno zamestnanca, ktorý sa snaží všemožne vyhovieť vedeniu, aby dostal zvýšenie platu, alebo hostiteľku, ktorá svojim hosťom venuje mimoriadnu pozornosť. Slovník slovenského jazyka definuje tento pojem ako „ochotu, úctivosť, zdvorilú pozornosť“. To však nevystihuje podstatu úslužnosti v kontexte traumy.

Psychoterapeut Pete Walker, autor knihy *Complex PTSD: From Surviving to Thriving* (*Komplexná posttraumatická stresová porucha: Od prežívania k prosperovaniu*, pozn. prekl.), vymyslel pojem „fawning“ (úslužnosť) na základe práce s množstvom ľudí, ktorí prežili traumy a zneužívanie. Úslužnosť definoval ako „reakciu na hrozbu prostredníctvom snahy stať sa pre túto hrozbu príťažlivejším či prijateľnejším“. Ľudia reagujúci úslužnosťou zrkadlia túžby alebo očakávania druhej osoby alebo sa s nimi stotožňujú, aby zmiernili konflikt, namiesto toho, aby sa mu priamo postavili. Je to totiž ich najlepšia šanca, ako zostať v bezpečí. Aspoň dočasne.

Keď je niekto dotieravý, obťažuje vás a zvädza a vy sa pritom usmievate a chichotáte, ide o úslužnosť. Ak sa v toxickom pracovnom prostredí nepostavíte za svoje hodnoty, len aby ste si udržali prácu, ide tiež o úslužnosť. Keď neustále ignorujete zneužívanie zo strany rodiča, len aby ste si udržali vzájomné puto... Uhádli ste. Je to úslužnosť.

Inými slovami, úslužnosť ako reakcia na traumy ukazuje, že naše správanie vychádza z bezmocnosti alebo zo zlého zaobchádzania. Nejde o podlizovanie sa kvôli lepšej známke ani o snahu zapáčiť sa mocným. Úslužnosť nie je vedomá manipulácia. Je to skôr spôsob, akým hľadáme pocit bezpečia zoči-voči vykorisťovaniu, hanbe, zanedbávaniu, zneužívaniu či iným formám ubližovania.

Zaujímavé je, že úslužnosť sa dá prirovnať k základnému princípu japonského bojového umenia aikido, čo znamená „cesta harmónie“. Cieľom aikida nie je útočiť ani ustupovať, ale pohybovať sa spolu s protivníkom, zrkadliť jeho energiu a zámery. Takéto prepojenie

s protistranou vám umožňuje vycítiť jej ďalší krok, zaistiť bezpečnosť oboch strán a zároveň sa zamerať na pokojné zmierenie.

Presne to sa deje, keď reagujeme úslužnosťou zoči-voči nebezpečenstvu. Keď máme pocit ohrozenia, zosynchronizujeme sa s agresívnym (alebo zneužívajúcim) človekom v nádeji, že z toho vyviazneme bez ujmy. Snažíme sa udržať vzájomné puto, lebo sme od osoby, ktorá nám ubližuje, závislí. Ak je to rodič (alebo nevlastný rodič), sme závislí od jeho starostlivosti. Ak je to nadriadený, závisí od neho naša výplata alebo kariérny postup. Ak ide o partnera či partnerku, sme závislí od ďalšieho príjmu, možnosti vídať naše deti a od statusu, ktorý nám zabezpečuje manželstvo.

V prípade úslužnosti puto predstavuje ochranu.

Hoci úslužnosť má za cieľ neutralizovať nebezpečenstvo (a to aj robí), má aj svoju neviditeľnú odvrátenú stranu. Stotožniť sa s túžbami druhých znamená vzdať sa svojich vlastných. Keď sa uchylujeme k úslužnosti, vzdávame sa asertivity a prehnane sa prispôbujeme. Meníme svoju podobu tak, aby sme zostali v bezpečí. Podriaďujeme sa práve tým, ktorí nám ublížili. V podstate sa pri úslužnosti vzdávame samých seba – našich potrieb, hodnôt a názorov –, a tým len posilňujeme vlastnú zraniteľnosť.

Úslužnosť, niekedy označovaná aj ako snaha potešiť a zmieriť sa (*please and appease*), sa často prirovnáva k prehnanej snahe vyhovieť druhým (*people pleasing*) alebo k spoluzávislosti (*codependency*). Ako však neskôr vysvetlím, oba tieto pojmy naznačujú, že vo svojom konaní máme určitú mieru voľby. Úslužnosť nie je vedomé rozhodnutie. Je to mechanizmus prežitia. Náš plazí mozog si v zlomku sekundy vyberie tú reakciu, ktorá ponúka najväčšiu šancu na prežitie. Telo si následne túto úspešnú reakciu zapamätá a v budúcnosti ju zopakuje. Zámerom človeka reagujúceho úslužnosťou nikdy nie je potešiť druhého ani sa prehnane o niekoho starať. Hľadáme moc v situáciách, v ktorých sa cítime bezmocní.

Ja som v pohode, ty si v pohode, všetko je v pohode

Tri roky po tom večere vo vírivke, počas ktorých sa situácia s Randym postupne zhoršovala, ma vzal na tajný výlet do Las Vegas. Moja mama nebola doma, lebo sa starala o svojho umierajúceho otca, a Randy si vymyslel rôzne lži, aby ma dokázal vylákať preč. Keď sme prišli do Las Vegas, nútil ma, aby som ho v kasínach držala za ruku. Predvádzal ma ako svoju priateľku a hovoril, že by sme mali problémy, keby niekto zistil, že som neplnoletá. Keď sme sa vrátili, mama ešte stále nebola doma. Mala som pocit, že sa technicky vzaté „nič nestalo“. Neobťažoval ma sexuálne. Áno, ubytoval nás v apartmáne s manželskou posteľou a so zrkadlovým stropom. Áno, spali sme v jednej posteli, on polonahý, ja v objemných teplákoch, otočená chrbtom k nemu pevne zvierajúc svoju stranu postele. Ale hoci moje telo vedelo, že to nie je v poriadku, a bola som vydesená, vlastne som nemohla tvrdiť, že sa niečo zlé stalo.

Nikomu dospelému som nič nepovedala, až kým Randy po niekoľkých mesiacoch nenechal na mojom vankúši papierik s odkazom. Konečne som mala pocit, že mám v rukách niečo konkrétne. Hoci si už nepamätám, čo na ňom bolo napísané, dostatočne to naznačovalo povahu nášho vzťahu. Priniesla som ho do školy a ukázala školskej psychologičke. Pozrela sa na mňa s obavami.

„Ingrid, musíme sa o tom porozprávať.“ Striaslo ma, lebo som vedela, že prišiel čas, aby niekto zistil, čo sa deje. Povedala som jej o Vegas.

Toto bol príklad zdravého reagovania útokom. Vedela som, že potrebujem pomoc, aby som zastavila Randyho pokračujúce pokusy o zblíženie. Chcela som, aby moja mama zistila pravdu, aby Randyho opustila, aby ma zachránila z tejto nekončiacej sa nočnej mory – a intuitívne som cítila, že potrebujem niekoho s väčšou autoritou, kto by mi pomohol. Ale keď školská psychologička zariadila, aby do školy prišla sociálka a porozprávali sme sa aj s mojou mamou, ona namiesto toho, aby ma ochránila, mlčala. Na tvári mala stoický výraz a žiadala, aby zavolali do školy aj jej manžela. Nie však preto, lebo by „mal

problém“, ale aby situáciu dostal pod kontrolu. Keď vtrhol do miestnosti, nazval ma klamárou. Obviňoval ma zo všetkých problémov v našej rodine.

Napokon ma najviac ranilo to, že moja mama sa postavila na jeho stranu – pridržiavajúc sa svojej vlastnej verzii prístupu *ved' sa nedeje nič zvláštne*. To, čo Randy robil, bolo pre mňa traumatizujúce a ja som úprimne verila, že keď to moja mama zistí, vezme ma do náručia a povie: „Je mi to ľúto, tak veľmi ma to mrzí.“ A nakoniec dodá: „Odchádzame.“

Namiesto toho som sledovala, ako sa jediná osoba, o ktorej som si myslela, že ma zachráni, postavila na stranu môjho trýzniteľa.

Mnohí ľudia reagujúci úslužnosťou majú podobné skúsenosti z minulosti – niečo, čo nám dokazuje, že sa nikdy nemôžeme plne spoľahnúť na nikoho iného, iba na seba. Naučili sme sa, že opora vo vzťahoch sa nás netýka, a že bezpodmienečná láska je buď mýtus, alebo sme za ňu zodpovední my sami. V dôsledku toho sa z nás často stávajú hypersamostatní ľudia. Keďže nemáme možnosť opierať sa o zdravú podporu vo vzťahoch, musíme si poradiť sami. A to aj robíme. Je bežné, že keď sa nám prihodí niečo zlé, ani o tom nikomu nepoviem. Prežijeme to, tvárime sa, že je všetko v poriadku a pokračujeme v úslužnosti, aby sme dosiahli permanentnú istotu – čo je vyčerpávajúce a osamelé úsilie.

Ľudia utiekajúci sa k úslužnosti navonok zväčša pôsobia dojmom, že sa majú veľmi dobre. Často ide o naplno fungujúcich ľudí, ktorí majú úspešnú kariéru alebo dlhodobé vzťahy, ale nie je to celkom tak. V skutočnosti sme sa tak dlho prispôbovali, že už ani nevnímame, keď niekto znova a znova prekračuje naše hranice. Udržiavame status quo otupovaním svojich zmyslov alebo depresiami a ako riešenie všetkých vzťahových ťažkostí si dávame za cieľ „zlepšovať sa“. Skutočne veríme vnútornému hlasu neustáleho sebaspochybňovania, ktorý nám našepkáva, že *Možno to nie je až také zlé*.

Okrem toho sa mnoho ľudí naučilo úslužnosti vo svojich rodinách alebo v širších komunitách. Prezentovaná ako obyčajná „úcta“,

úslužnosť je adaptívnou reakciou na život v hierarchickej, patriarchálnej spoločnosti. Neustále lekcie nás pripravili na to, aby sme boli úslužní:

- Daj strýkovi pusu.
- Povedz, že sa ti darček páči, aj keď to tak nie je.
- Nehovor o tom, že otec pije.
- Nespôsobuj ostatným nepríjemnosti.
- Buď „lepší“ človek.
- Ale ona je tvoja matka.
- Musíš pôsobiť viac belošky/majetne/sexi, aby si mal/a bezpečné vzťahy.
- Musíš pôsobiť menej sexi, aby si mal/a bezpečné vzťahy.
- Buď tímovým hráčom.
- Ako veľmi to chceš?
- Proste to urob.
- Potlač to v sebe.
- Ignoruj to.
- Usmievaj sa.

Nespočetné signály, priame i nepriame, nás nabádajú, aby sme sa vzdalovali od svojho autentického ja – až kým nevieme, kde sa končí naša osobnosť a kde sa začína úslužnosť.

Toto je tá najsmutnejšia stránka úslužnosti. Strácame spojenie sami so sebou. Vyvíjame si tieto copingové mechanizmy na zvládanie psychickej záťaže, ktoré sa v nás zakorenili do takej miery, že si ani neuvedomujeme, že ich používame. Staneme sa otrokom úslužnosti, a predsa môžeme navonok pôsobiť šťastne – neustále sa usilujeme vyhovieť ostatným, len aby sme s nimi vychádzali. Môžeme sa považovať za veľkorysých, empatických a súcitných. Často ide o vnútorné vlastnosti, ktoré naozaj máme, no nevieme, do akej miery ich ovplyvňuje naša reakcia na traumu. Často si ani neuvedomujeme, že sme traumu vôbec zažili.