

## WSTĘP

# Przekleństwo Bycia Miłym: cóż to takiego?

Krótko po moich czterdziestych piątym urodzinach stało się coś, co pozwoliło mi zdać sobie sprawę, że jestem dotknięta Przekleństwem Bycia Miłą. I jeśli coś z nim nie zrobię, to ono zrobi coś ze mną, złamie mnie...

Wspólnie z mężem pojechaliśmy przykładowo do córki mojej kuzynki na przyjęcie z okazji jej trzydziestych urodzin. I mimo że odbywało się ono o dwie godziny drogi od nas, miałam ochotę dobrze się tam zabawić, gdyż bardzo lubię tych krewnych, niezmiernie też lubię sobie potańczyć, a zapowiadała się niezła potańcówka. Około godziny dwudziestej trzeciej, mając naprawdę znikome ilości alkoholu we krwi, pogalopowałam (tak, właśnie tego słowa chciałam użyć) z entuzjazmem pomiędzy dwoma rzędami tańczących, ale w pewnym momencie poślizgnęłam się i upadłam. Mojemu upadkowi

towarzyszył spory łomot. Sama nie wiem, jak go określić: czy jako głuchy odgłos upadku, czy też odgłos pęknięcia. Jednak był on na tyle głośny, że wiele osób wstrzymało oddech, a inni zaczęli się dopytywać, czy nic mi się nie stało.

Ja, oczywiście, poderwałam się z podłogi, szczebiocząc, że absolutnie nic mi nie jest i żeby nie zawracali sobie mną głowy. Następnie dzielnie zatańczyłam jeszcze trzy kawałki, mimo że nie najlepiej się czułam po upadku. Do tego jeszcze usiadłam za kierownicą i ruszyłam w drogę powrotną, *ponieważ wypadła właśnie moja kolej na prowadzenie samochodu*. Ramię rwało mnie przy każdej zmianie biegu, ale sądziłam, że rano będzie lepiej.

Gdy obudziłam się następnego dnia, ramię było sztywne i obolałe, ale nie zdecydowałam się pójść z tym do doktora. Nie chciałam dokładać pracy zabieganym lekarzom na dyżurze, bo wychowano mnie tak, żeby nie marudzić i nie użalać się nad sobą.

W szkole akurat była przerwa, dzieci nie miały lekcji, więc następne dziesięć dni spędziłam, wożąc je na różne zajęcia. Odwiedziłam nawet przyjaciółkę mieszkającą w Somerset, o dwieście mil drogi ode mnie. Poszłyśmy popływać łódką po jeziorze. Kiedy powiedziałam jej, że boli mnie ramię i całe jest w siniakach, nalegała, abym nie wiosłowała, ale ja, z jakiegoś bliżej

nieokreślonego powodu, albo dlatego że chciałam być taka „miła”, stwierdziłam, że byłoby nie fair z mojej strony, gdybym się na to zgodziła. To wszystko obrazuje czyste szaleństwo działania, leżące u podstaw moich przekonań i zachowania. Podpis pod zdjęciem z owej przejażdżki mógłby brzmieć: „Jacqui ze złamaną ręką wiosłuje, a uśmiech nadal nie schodzi jej z ust”.

Kiedy wreszcie trafiłam do przychodni, nikt nie ganił mnie za tracenie cennego czasu pracowników. Za to wszyscy wydawali się szczerze zdumieni i zaskoczeni, że ktoś do tego stopnia i tak długo mógł lekceważyć sygnały wysyłane przez własne ciało. „To naprawdę stało się dziesięć dni temu?”, ponawiali raz po raz pytanie, kręcąc z niedowierzaniem głową. (Tu muszę uspokoić czytelników, że nie było to jedno z tych złamań, kiedy widać kość – aż tak źle jeszcze ze mną nie było. Po prostu złamana kość strzałkowa w łokciu). Dali mi jasnoniebieski temblak, tak więc w końcu miałam jawny zakaz używania ręki i wszyscy wiedzieli o moim oficjalnie stwierdzonym uszczerbku na zdrowiu. Nie mogło więc chodzić o – zakazane i niedopuszczalne dotąd – marudzenie czy sprawianie sobą kłopotu innym. Teraz mogłam już podjąć niemożliwe wcześniej wyzwanie poproszenia innych o pomoc. Mój piękny temblak zdawał się krzyczeć: „Ta kobieta ma złamaną rękę, pomóżcie jej!”.

Moja pasierbica, sprzymierzeniec rodziny, której również nie obce jest Przekleństwo Bycia Miłą, wysłała mi taki SMS: „Joanno d’Arc, trzymaj się daleko od sto-su”. Było to zabawne i jakże przenikliwe. Pomyślałam sobie wówczas, że jeśli nadal będę taką męczennicą i zawsze będę stawiać potrzeby innych ponad własnymi, może mi się przydarzyć coś dużo gorszego niż tylko złamana ręka.

Tamtego dnia umówiłam się z terapeutą, z którym chciałam pracować, i podjęłam pierwszą próbę upora-nia się z Przekleństwem Bycia Miłym (tym samym uda-ło mi się też zasiać ziarno pod tę książkę). W końcu wiele nauczyły mnie własne doświadczenia, a także praca z moimi pacjentami w Londynie. Wielu z nich pozwoliło mi zresztą na podzielenie się również ich doświadczeniami w tej książce. Czuję się zaszczycona, że zaprosili mnie do swojego życia i opowiedzieli o swoich problemach.

## DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA?

Oto dwie kwestie poruszane przy okazji omawiania przeze mnie prób przełamywania Przekleństwa Bycia Miłym:

1. Chyba nie chcemy, żeby ludzie stali się mniej mili?

## 2. Czy ten problem dotyka jedynie kobiet?

Jeśli chodzi o pierwszą kwestię, to moja książka nie jest skierowana do osób, które z każdym dniem starają się być miłsze. Kieruję ją do tych, których standardową postawą jest bycie zawsze miłym (uprzejmym, współczującym, zabiegającym o sympatię innych itp.). I to do tego stopnia, że godzi to w nich samych. Jeśli dotarliście do takiego punktu własnego życia, że czujecie się jak zamknięci w pułapce, ponieważ zawsze wasze myśli idą w tę samą stronę i nie umiecie się inaczej komunikować czy zachowywać niż właśnie „miło”, wówczas ta książka jest dla Was.

Natomiast odpowiedź na drugie pytanie brzmi: Ta książka nie jest wyłącznie dla kobiet. Na pewno każdy z czytelników zna co najmniej jednego mężczyznę, o którym inni wypowiadają się jako o bardzo miłym, i mam przeczucie, że on, tak jak i wszystkie miłe kobiety, również postrzega to jako coś problematycznego.

Jestem dyplomowanym psychologiem klinicznym, od piętnastu lat obserwuję, jak życie, relacje z innymi, kariera zawodowa i osobiste zadowolenie wielu kobiet i mężczyzn pozostają przyćmione przekonaniem, że aby być lubianym, kochanym i akceptowanym, oni muszą nagiąć swoje zachowanie do oczekiwań innych ludzi. Objawia się to tym, że: zawsze są mili i grzeczni,

pomocni, urokliwi, zabawni, wprawiają otoczenie w dobry humor, nie zawodzą nikogo, nigdy nie mówią nie, unikają konfliktów i stawiają potrzeby innych na pierwszym miejscu.

Zdecydowałam się nazwać ten syndrom Przekleństwem Bycia Miłym, bo to w końcu paradoks. Zwłaszcza że większość ludzi pragnie być postrzeganym jako miła osoba. Jednak dla niektórych ludzi takie postępowanie jest przekleństwem, które rzuciła na nich zła czarownica w momencie ich narodzin. Tacy ludzie w pewien sposób czują się zaszczeni, uginają się pod ciężarem oczekiwań innych i są przekonani, że jakakolwiek zmiana nie wchodzi w grę. Miłi uważają, że wyrażanie własnych potrzeb będzie jednoznaczne z ich odtrąceniem i brakiem miłości ze strony otoczenia. W związku z tym tłumią chęć wyrażania siebie, zwłaszcza okazywania gniewu czy rozgoryczenia, które później ich dręczą. Nikt postronny nie zdaje sobie z tego sprawy, bo przecież ci Miłi zawsze są tacy uprzejmi, zgodni i uśmiechnięci. A tymczasem pewnego dnia taka osoba wybucha i wszyscy są zszokowani. Miły czuje brak akceptacji swojego zachowania i utwierdza się w niczemu niesłużącym przekonaniu, że gniew jest nieakceptowany przez innych. I w ten sposób koło się zamyka.

Ta książka podsuwa rozwiązania, jak powoli rozpocząć walkę z Przekleństwem Bycia Miłym, uwolnić się

od krępujących oczekiwań innych ludzi i zacząć żyć pełnią życia.

## JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Uważam, że zawsze najlepiej jest zacząć od metody małych kroków, ponieważ nawet drobny sukces jest doskonałym elementem wzmacniającym i motywującym do dalszego działania. Jednak proszę korzystać z tej książki tak, jak komu wygodnie. Ktoś kiedyś zażartował, że jako perfekcjonista zacznie lekturę od razu od dziewiątego rozdziału, czyli od zaawansowanych eksperymentów behawioralnych. Nie mam nic przeciwko temu, jeśli czytelnikowi tak będzie łatwiej i lepiej, gdyż nie ma w tym względzie żadnych obowiązujących reguł. Radziłabym jednak przeczytać książkę w całości, aby zobaczyć szerszy kontekst omawianego zjawiska i sprawdzić, co najlepiej do nas przemawia. Jeśli komuś przyjdzie coś na myśl lub zastosuje się do jednej z moich rad, będę zachwycona, wiedząc sama, ile w ten sposób wyniosłam ze swoich ulubionych poradników. Po ich przeczytaniu zwykle od czasu do czasu do nich wracam i często przychodzi mi do głowy kolejna refleksja, nowa myśl czy rozwiązanie. Może niektórym czytelnikom będzie łatwiej zapisywać w zeszycie ciekawe pomysły z książki, a także własne sposoby lub myśli,

które przychodzą do głowy podczas lektury. Jednak, nie należy zmuszać się do zapisywania jeśli ten pomysł nie wydaje się przekonujący!

Może się też okazać, że lektura wyzwoli w kimś potrzebę omówienia kilku kwestii z zaufanym przyjacielem lub członkiem rodziny albo skłoni do pójścia do psychologa. W każdym razie – powodzenia. Proszę też pamiętać, że nie jest to olimpijska konkurencja z jazdy figurowej na lodzie i nikt nie będzie nikogo oceniał. Proponuję podejść do tematu z ciekawością. Mam nadzieję że wówczas nabierze się do niego pewnego dystansu, proponowane zmiany wyjdą na dobre, a i sama lektura sprawi przyjemność czytelnikowi.



## ROZDZIAŁ PIERWSZY

### Dzień z życia osoby dotkniętej Przekleństwem Bycia Miłym

Przyjrzyjmy się hipotetycznemu dniowi z życia kogoś dotkniętego Przekleństwem Bycia Miłym, abyś mógł stwierdzić, czytelniku, czy i ciebie ono dotknęło. Miły budzi się i w idealnych okolicznościach chciałby sobie zrobić herbatę, posłuchać radia, wziąć prysznic, ubrać się, zjeść śniadanie, a następnie pójść do pracy i zmierzyć się z nadchodzącym dniem. Szczytem szczęścia byłaby możliwość zaparzenia ulubionej herbaty w czajniczku, zrelaksowania się w pachnącej kąpielii w wannie, spokojne wybranie stroju oraz odpowiednich i do tego wygodnych butów, w czym poczuje się pewnie i komfortowo. Tymczasem pewna młoda osóbką (choć może nie taka mała) krzyczy: „Gdzie jest mój niebieski sweter?”; inna znów chce wiedzieć, dlaczego w lodówce nie ma mleka; w dodatku dzwoni ciotka z prośbą,

aby ją odwiedzić, bo „ona biedna jest sama”; przyszedł też SMS od przyjaciółki, która pilnie musi pogadać, gdyż jej chłopak od dwudziestu czterech godzin nie odpowiada na telefony.

W pierwszych minutach po przebudzeniu żaden punkt z listy marzeń nie jest osiągalny, bo Miły już zapomniał o swoich podstawowych potrzebach, aby zająć się potrzebami wszystkich domowników. Każdego ranka bez problemu wychodzi do pracy bez śniadania, w uwierających go butach i z suchym szamponem na włosach, głodny, w pośpiechu, nieco poirytowany, ale pocieszony myślą, że wszyscy dookoła są zadbani i zadowoleni. Niebezpieczeństwo potencjalnie złego humoru innych osób zostało zażegnane i w domu udało się uniknąć krzyków czy oznak niezadowolenia. Na głębszym (prawdopodobnie nieuświadomionym) poziomie emocji Mili czują się dobrze i mają pewność, że nadal będą kochani, bo zadbali przecież o wszystkich dookoła siebie. Może też dzięki temu nie popadną w kłopoty, ponieważ nikogo nie zawiedli.

## ZMIANY SĄ MOŻLIWE

Oczywiście nie wszyscy prezentują ten sam typ czy natężenie Bycia Miłym. Są różne tego odmiany, ale

wszystkich Miłych łączy to, że choć często są przygniecenieni ciężarem oczekiwań innych ludzi, to je spełniają, ponieważ zupełnie nie umieją zachowywać się inaczej. Sama myśl, że można by postąpić inaczej, na przykład odmówić udzielenia komuś pomocy, przeważnie ich przeraża. Mili poniekąd sami tworzą te oczekiwania, a następnie wpadają w ich pułapkę. Zmiana postępowania wymaga zupełnie innego sposobu myślenia. Trzeba wypracować mechanizmy dokładnie odwrotne od tych, które tworzą oczekiwania.

Indira, którą spotkamy też w rozdziale szóstym, opowiada, że rodzina traktowała ją jak całodobową pomoc doraźną, do której o każdej porze dnia i nocy można się zwrócić o podrzucenie czegoś, wpuszczenie hydraulika do wynajmowanych mieszkań, zapisania kogoś do dentysty czy służenia noclegiem dla krewnych z ojczyzny. Jako jedyna niezamężna córka z przerażeniem myślała o opiece nad niedomagającymi rodzicami, jednocześnie czując się z tymi myślami jak „niewdzięczna córka”. Wpadała również w panikę, nie mając sama ani sił, ani energii, by szukać mężczyzny, który mógłby ją uchronić przed losem niezamężnej córki.

Jak pokażą historie innych osób, również moich pacjentów, nigdy nie ma jednego prostego rozwiązania. Nasze sposoby myślenia, emocje czy zachowania towarzyszyły nam od zawsze i często dobrze z nimi

funkcjonowaliśmy do czasu dojścia do punktu, kiedy z naszych sojuszników stały się naszymi wrogami.

Można spróbować powoli je zmieniać, ale trzeba mieć świadomość, że zmiany, które chcemy wprowadzić w naszym życiu, często stanowią wyzwanie. Indira, która miała w głowie metaforę o sklepie całodobowym, uznała, że nie chce już nim być, może go zamknąć w określonych godzinach i zbliżyć się formułą działania do sklepów nocnych, otwartych do godziny dwudziestej drugiej. To nadal może wydawać się dużym poświęceniem z jej strony, ale nagłe przejście do modelu od godziny szóstej do dziewiętnastej byłoby zbyt dużym szokiem i dla Indiry, i dla jej przyjaciół oraz rodziny.

Terapeutka Harriet Lerner mawia, że jeśli chce się zbyt dużo zmienić w zbyt krótkim czasie, otoczenie głośno zaprotestuje: „Chcemy cię taką, jaką byłaś kiedyś!”. I wówczas wszystko spali na panewce.

## PRZEKLEŃSTWO BYCIA MIŁYM: O CO W TYM CHODZI

Powróćmy do historii mojej złamanej ręki, aby dowiedzieć się, o co chodzi z tym przekleństwem. Gdzie leży jego geneza i jak potem z nim żyjemy.

Generalnie rzecz biorąc, każdy z nas kieruje się jakimiś zasadami w życiu, które można by nazwać „osobi-

stymi” lub „życiowymi”. Chodzi o to, że od dzieciństwa formułujemy różne przekonania dotyczące nas samych i naszych światów (indywidualne wyobrażenia o otaczającym nas świecie). Te tak zwane przekonania kluczowe ukształtowały się we wczesnym dzieciństwie, kiedy nie posiadaliśmy jeszcze refleksyjnej świadomości i kiedy przekonania osób odgrywających w naszym życiu dużą rolę (rodziców, dziadków, opiekunów, a także pracodawców), czy też wpojone nam przez placówki państwowe (jak policja, a nawet rząd) stawały się naszymi przekonaniem. Niektóre z nich są regulowane prawem i przepisami, a jeśli się je łamie, kara jest nieuchronna. Inne, typu: „Nie bawimy się zapałkami” czy „Dobrze się rozejrzyj, zanim przejdziesz przez ulicę”, a więc dotyczące bezpieczeństwa, przyswajamy jako dzieci. Są one później skrywane przez naszą podświadomość. Wpojone nam przez rodziców czy opiekunów, mogą odegrać bardzo dużą rolę w naszym życiu, choć często o nich nawet nie mówimy (szczególnie w dorosłym życiu), bądź nie zastanawiamy się (zwłaszcza jako dorośli), czy nadal chcemy żyć w zgodzie z nimi i czy nadal są one aktualne na obecnym etapie życia. Jeśli zaczniemy się im przyglądać, może się okazać, że niektóre z nich (lub nawet wiele) pozostały w dychotomicznym trybie, „wszystko albo nic”: przestały być elastyczne i stały się, jak to nazywa Aaron Beck, twórca

terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) przekonania-  
mi kluczowymi. Można je łatwo rozpoznać, bo często  
towarzyszą im myśli zaczynające się od słów typu:  
„powinnam”, „muszę”, „zawsze”, „nigdy” (przyjrzy-  
my się im bliżej w rozdziale piątym). Aby łatwiej je  
rozpoznać, w całej książce wyróżniam je i piszę wer-  
salikami.

W mojej historii o złamanej ręce zasada: NIGDY NIE  
STWARZAJ PROBLEMÓW była właśnie owym przekona-  
niem kluczowym. Było ono we mnie tak mocno utrwa-  
lone (i właściwie wyryte w mojej podświadomości), że  
byłam w stanie zbagatelizować sygnały ostrzegawcze  
wysyłane przez moje ciało i zapewniać wszystkich do-  
okoła, że nic mi się nie stało. Dodatkowo nadal miałam  
na twarzy przyklejony uśmiech, dalej tańczyłam, a na-  
stępnie przez dziesięć dni nie udałam się do lekarza  
i jeszcze po drodze wioślowałam.

To przekonanie ma zapewne swoje korzenie w dzie-  
ciństwie: jeśli dziecko płacze, bo się zraniło, a mama  
stwierdza „nie ma co płakać, nic się nie stało”, oznacza  
to naganę takiego zachowania (dezaprobata), lub też  
o dziecku, które nie płacze, mówi na przykład: „mój  
dzielny żołnierz”, co oznacza pochwałę (aprobata).  
Wówczas dzieci zostają zaprogramowane niczym pies  
Pawłowa, śliniący się na sam dźwięk dzwonka, koja-  
rzącego mu się z pojawieniem jedzenia. I powtarzają

zachowania, za które są wynagradzane (pochwałą, akceptacją lub plusikami), natomiast unikają tych, które są niepożądane, karane i krytykowane.

W ostatnim dziesięcioleciu dzięki szerokiemu propagowaniu naukowych tez w programach telewizyjnych typu „Superniania”, czy w łatwo dostępnych poradnikach rodzice, nauczyciele i opiekunowie wiedzą już, że należy nagradzać zachowania pożądane oraz ignorować te niemile widziane. Jednak za moich czasów – i nadal jeszcze tak jest w niektórych kulturach – dzieci były ośmieszane, zawstydzane, poniżane lub karane za niepożądane cechy czy zachowania.

## Łamanie zasad

Nie chcę tutaj winić moich czy innych rodziców. Oni robili to, co im się wydawało dla nas najlepsze, świadomie bądź nieświadomie przekazując dzieciom wpojone im zasady (często sami właśnie w taki sposób byli wychowywani). Niektóre zachowania, postrzegane jako lepsze od innych, są propagowane w różnych systemach rodzinnych i przekazywane pewnie przez wieki.

Myślę, że nikogo nie skrzywdzę, mówiąc, że w mojej rodzinie propagowano zasadę bycia twardym. W przypadku takich kryteriów można by uznać, że najlepsze

chwile, które spędziłam na koniach jako ich wielka miłośniczka, przypadły na okres, gdy miałam sześć lat, kiedy to na świeże rżysko zrzucił mnie mały kucyk. Pech chciał, że zaplątała mi się stopa w strzemień i przez dziesięć minut szorowałam plecami po świeżo skoszonym zbożu. Plecy miałam całe we krwi. Nie pamiętam, czy płakałam, ale pewnie tak. Pamiętam jednak, że pierwsze, co zrobiłam, kiedy już zostałam uwolniona ze strzemienia, to to, że mimo strachu wsiałam z powrotem na grzbiet kuczka. Historia ta w mojej rodzinie od lat jest opowiadana z dumą, tak więc przyjmowałam ten heroizm jako coś pozytywnego (zakładając jednocześnie, że powinnam walczyć ze „słabą”, małą dziewczynką, która sobie popłakuje).

W przypadku przekonań kluczowych nie należy się zatrzymywać na etapie uświadomienia sobie, ile owe przekonania nas kosztowały, ale należy się cofnąć o krok, aby zobaczyć, ile możemy z nich wynieść. Z jednej strony mogłabym więc powiedzieć: „No, zobacz, jak ta biedaczka nauczyła się panować nad własnym bólem i być twarda za wszelką cenę”, a z drugiej muszę przyznać, że dzięki temu byłam w stanie przetrwać moje początki pracy zawodowej jako reporter wojenny. Potrafiłam znosić ekstremalne gorąco na pustyni bez jedzenia i bez picia, dźwigać ciężki ekwipunek, uchylać się przed pociskami, i nie wydaje mi się, bym kiedykolwiek



wiek się skarżyła. Przeważnie uśmiechałam się i troszczyłam o wszystkich dookoła, opowiadałam dowcipy i dbałam o dobre samopoczucie współtowarzyszy. Trzeba przyznać, że kiedy jesteśmy mili, życzliwi, dużo z siebie dajemy – wszyscy nas lubią, bo zawdzięczamy to naszemu zachowaniu. Jednak kiedy za takie zachowanie płacimy zbyt wysoką cenę, kiedy to nas wykańcza, tłumimy gniew, denerwujemy się, że nie umiemy inaczej, wówczas musimy być przygotowani na zrezygnowanie ze starego podejścia i na utratę płynących stąd zysków.

Oczywiście, łatwo to powiedzieć, trudniej wprowadzić w czyn. Musimy zacząć budować pewność siebie w inny niż dotąd sposób. A trzeba to zrobić, zanim nawet *pomyślimy* o porzuceniu starych, bezpiecznych rozwiązań.

Rodzicielstwo wydaje się jeszcze bardziej potęgować niszczącą nas potrzebę Bycia Miłym. Cechy, które umacniają to uczucie, aż dojdzie ono do etapu przekleństwa (dobro, bezinteresowność, troska o innych i stawianie ich potrzeb ponad własnymi), wpisują się w dzisiejszy idealny model perfekcyjnego rodzica (szczególnie matki). Wiele kobiet długo nie odczuwa, że Bycie Miłą jest przekleństwem, aż po upływie kilku lat przychodzi moment, kiedy zdają sobie sprawę, że to, co wcześniej dawały z miłości, teraz jest traktowane

jak oczywistość, wszyscy wręcz oczekują, by tak właśnie się zachowywały.

## MIŁY DZIEŃ SUSIE

Susie ma czwórkę dzieci w wieku od pięciu do trzynastu lat. Tata Susie zmarł, gdy miała osiem lat, mama wychowywała szóstkę dzieci sama, pracując dniami i nocami na trzy etaty, by związać koniec z końcem. Dzieciom brakowało matczynej uwagi, więc musiały stać się samowystarczalne już od wczesnych lat. Mimo że Susie niezmiernie podziwia swoją mamę za jej ciężką pracę, determinację i poświęcenie, sama jednak pragnęła poświęcić dzieciom całą swoją uwagę, dać miłość i wsparcie, których jej brakowało w dzieciństwie. W związku z tym zdecydowała się nie pracować zawodowo i zostać w domu. Opieka nad dziećmi i domem jest oczywiście bardzo ciężką pracą, wymaga determinacji i poświęcenia, choć rzadko się o tym mówi i również rzadko to docenia. A oto dzień z życia Susie. Dzień ekstremalny, ale w jakiś sposób typowy.

Susie obudziła się o szóstej rano, by wyprowadzić psa, zrobić śniadanie i spakować dzieciom drugie śniadanie do szkoły, zanim zacznie się poranny wyścig z czasem,

gdyż musiała zdążyć na zebranie rady rodziców w szkole. Kiedy wychodziła z zebrania, zadzwonił jej telefon komórkowy. To agent nieruchomości przypomniał Susie, że za trzy dni nowi najemcy wprowadzają się do mieszkania jej mamy, i pytał, czy mogłaby w związku z tym kupić dla nich nowe szafy. W tym momencie Susie, już z poczuciem winy, chwyciła płaszcz, kluczyki do samochodu i natychmiast ruszyła do Ikei, gdzie po brzegi załadowała wózek ciężkimi pakami z częściami szafy i stanęła w długiej kolejce do kasy. Stojąc w ogonku, zastanawiała się, jak przetrzuci ciężkie pudła do samochodu i jak znajdzie czas, by wszystkie części złożyć, kiedy znów odezwał się jej telefon. Tym razem dzwoniła dwójka przyjaciół, z którymi umówiła się na lunch tego dnia. Przyjaciele, mieszkający w innym mieście i na co dzień okropnie zajęci, datę spotkania wyznaczyli kilka miesięcy wcześniej. „Nie zapomniałam o tym spotkaniu, bo poprzedniego dnia zajrzałam do kalendarza i bardzo się na nie cieszyłam. Jednak po telefonie od agenta nieruchomości wpadłam w panikę i wykasowało mi się ono z pamięci”, powiedziała później Susie na terapii.

Uczucie paniki rośnie w niej, gdyż starała się wszystkich zadowolić. Skończyło się na tym, że pędziła na lunch o godzinę spóźniona, a starając się wcisnąć w wąskie miejsce parkingowe, gdy cofała, uderzyła w stojącą

za nią taksówkę. Ten okropny, przeładowany obowiązkami i zadaniami dzień nadal trwał, więc popędziła do szkoły po dzieci, przywiozła je do domu, zrobiła herbatę, a następnie doglądała odrabianie lekcji, aż jej ciało odmówiło posłuszeństwa i musiała się położyć, po tym jak z nerwów i nadmiaru wrażeń zwymiotowała. „To wszystko moja wina”, przyznała, a następnie, z żalem dodała: „Powinnam była powiedzieć nie”.

„Jakie przekonania kluczowe leżały u podstaw takiego zachowania?”, zapytałam ją ze współczuciem, bo przecież znam wiele kobiet, które zrobiłyby dokładnie tak samo. Jeśli surowo oceniamy samych siebie, to takie sytuacje są jak woda na młyn do samobiczowania. Susie doszła do wniosku, że w jej przypadku kluczowym przekonaniem było: **ZAWSZE ROBIĘ TO, CO KAŻĄ MI WAŻNE DLA MNIE OSOBY CZY AUTORYTETY.** Zauważyła, że wyniosła to z rodzinnego domu, który był prowadzony przez zapracowaną mamę równie strategicznie, jak kampania wojenna. A kto się mamie sprzeciwił i podważył jej autorytet, musiał się liczyć z konsekwencjami. Susie przywołała też inne przekonanie, jakże popularne wśród Miłych: **ZAWSZE MUSZĘ POMAGAĆ INNYM, ALE SAMA NIE MOGĘ POPROSIĆ O POMOC.** Ja w takich sytuacjach tłumaczę sobie i pacjentom: Pomyśl o kimś, kogo podziwiasz, i zastanów się, co on by zrobił w podobnej sytuacji. Susie ma

w Australii przyjaciółkę Kat, która jest niezwykle bezpośrednia i asertywna. „Co zrobiłaby Kat?”, zapytałam, a Susie ze śmiechem odparła: „Powiedziałyby agentowi, że kupi szafy, kiedy będzie mogła, a następnie pojechałaby na lunch, by miło spędzić czas. Prawdopodobnie też poprosiłaby kogoś o odebranie dzieci ze szkoły, tak by mogła dłużej pogadać z przyjaciółmi i nie musiała się spieszyć. A możliwe, że nawet wypiłaby kieliszek wina!”.

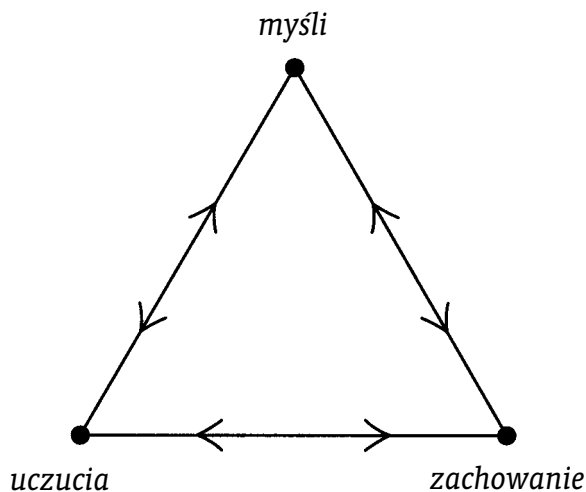
## JAK UCZYMY SIĘ MÓWIĆ NIE?

Wydaje się, że dla Indiry i Susie, zmęczonych już zaspokajaniem potrzeb i spełnianiem oczekiwań innych, najprostsza rzeczą byłoby nauczyć się asertywności. Właśnie to radzą nam przyjaciele i krytycy. Znamy tę radę tak dobrze, że przekuwamy ją w coś, co nazywam „samobiczowaniem: *powinnam*” (przyjrzymy się temu bliżej w rozdziale piątym). Zauważcie, czytelnicy, jak Susie ze śmiechem powiedziała: „Powinnam była powiedzieć nie”. „Co sobie pomyślałaś?”, spytałam na sesji. „Co oznacza ten uśmiech na twojej twarzy?”

Susie ledwo mogła mówić. W końcu wydusiła: „Myślę, że sama się wstydzę, że nie umiem o sobie zawalczyć. Opowiedziałam całą historię tak, jakby była ona zabawna. Tymczasem w środku wyrzucam sobie,

dlaczego nie umiem powiedzieć nie? Jestem inteligentna. Byłam kiedyś na kursie asertywności, więc znam teorię. Grałam nawet w kilku scenkach, gdzie udzielałam asertywnych odpowiedzi... *Powinnam* więc umieć być osobą asertywną. A jednak nie umiem i to sprawia, że czuję się całkiem do niczego”, wyrzuciła z siebie i wbiła wzrok w podłogę.

W dalszej części książki przyjrzymy się postępowaniu Susie. Teraz jednak ten przykład pozwala zilustrować, dlaczego większości osób, które identyfikują się z pojęciem Przekleństwa Bycia Miłym, nabywanie nowych umiejętności *przez nich samych* może nie wystarczyć. Ważne jest też, aby przyrzeć się uczuciom i myślom,



które towarzyszą naszym zachowaniom. Łatwo to zrozumieć, patrząc na znajdujący się obok diagram, który tłumaczy, że nasze myśli, uczucia i zachowania są ze sobą sprzężone. Każdy element wpływa na następny, toteż teoretycznie możemy zmienić nasz *wzór* zachowań, zmieniając położenie któregokolwiek z elementów na wierzchołkach trójkąta.

Po latach zdałam sobie sprawę, że nie ma żadnych zasad przy wyborze *najlepszego* wierzchołka trójkąta, od którego należałoby rozpocząć pracę z pacjentami pragnącymi zmienić wzorce swoich krępujących zachowań. Terapia, którą prowadzę, polega na procesie współpracy, gdzie pacjent jest ekspertem od swojego życia, a terapeuta wnosi umiejętności, doświadczenie i inną perspektywę patrzenia na daną kwestię. Niektórzy ludzie wolą skoczyć na głęboką wodę i *zrobić* coś innego, inni wolą spojrzeć w przeszłość i dowiedzieć się, skąd pochodzą pewne zachowania. W większości przypadków te poszukiwania wcale nie są takim prostym, linearnym procesem. Pacjenci będą to cofać się, to patrzeć do przodu, by dojść do tego, skąd się wzięły ich problemy, aby następnie móc je zanalizować, zrozumieć i dokonać zmian, łącząc zrozumienie pewnych mechanizmów i zakwestionowanie starego sposobu myślenia. Uczą się i jednocześnie próbują wprowadzić w życie nowe umiejętności i sposoby załatwiania spraw.

## PODSUMOWANIE

W tym rozdziale zasygnalizowałam, że nie należy wpadać w pułapkę spełniania oczekiwań innych i zawsze Bycia Miłym. Od takiej postawy można się uwolnić.

- Skup się na małych, łatwych do wprowadzenia zmianach.
- Pomyśl, jak bardzo uczucia, zachowania i myśli są ze sobą powiązane (patrz diagram na s. 28).
- Przy wprowadzaniu zmian, bądź dla siebie wyrozumiały/a. Pozwól sobie na kroki w przód, ale i w tył.