

# People-pleaser, czyli syndrom „zadowolacza”

Uprzejmość, życzliwość czy hojność, wychwalane oraz poszukiwane w drugiej osobie, są powszechnie uznawane za walory człowieka. Jednostki z tymi cechami będą cieszyły się poszanowaniem i uznaniem. **Są one jednak równocześnie w stanie postawić jednoznaczne granice w taki sposób, by ich interes oraz dobre samopoczucie nie zostały nadwyżęzone.**

Istnieje jednak grupa osób, które będzie za każdym razem stawiać dobro innych ponad swoje własne, poświęcając się przy tym w sposób całkowity, nie pozostawiając zupełnie nic dla siebie. Są to tak zwani *People-pleasers* (w wolnym tłumaczeniu: *zadowolacze*), którzy będą zgadzać się na rzeczy, których nie chcą lub nawet nie są w stanie zrobić.

Takie dewaluowanie swoich własnych potrzeb oraz kompletny brak stawiania granic może okazać się niszczący, lecz dalej powiedzenie stanowczego „nie” będzie niemożliwe.

**Kim dokładnie jest *zadowolacz*? Po czym można go rozpoznać w nas samych?**

Źródło: [www.canva.com](http://www.canva.com)



**People-pleasers** czują niewiarygodną potrzebę zadowalania innych w każdym możliwym aspekcie. Są oni zdania, że ich uczucia i potrzeby nie mają przy tym żadnego znaczenia. Przyczyn takiego zachowania można doszukiwać się w strachu przed odrzuceniem, brakiem pewności siebie oraz silną potrzebą bycia lubianym. Zaprzestanie takich działań jest dla takiej jednostki równoznaczne z porzuceniem. Przerwanie zaspokajania innych może oznaczać dla nich również zawiedzenie ich, a w konsekwencji – ukaranie. **Można zaobserwować stałe, patologiczne ukrywanie swoich prawdziwych uczuć, aby nie narazić się innym.**

**Do typowych znaków osobowości „zadowolacza” można zaliczyć:**

- trudność w powiedzeniu „nie”, brak asertywności;
- bycie zbyt uległym (w ogólnym znaczeniu);
- niskie poczucie własnej wartości;
- notoryczne uwzględnianie potrzeb innych ponad własnymi;
- zbyt duże, nieadekwatne zaangażowanie;
- unikanie wyrażania swojej opinii;
- zgadzanie się z innymi w każdym przypadku, by uniknąć konfliktów;
- presję na bycie miłym, uprzejmym;
- lęk przed wyrażaniem swoich potrzeb oraz uczuć;
- frustrację spowodowaną brakiem czasu dla siebie;
- wykorzystywanie przez innych.

**Należy wspomnieć, że syndrom people-pleasera nie jest terminem medycznym, który jednoznacznie określa ramy tego pojęcia. Nie jest to również diagnoza używana powszechnie przez psychologów. Jest to raczej nieformalne twierdzenie zawierające zbiór cech i zachowań, które opisane są powyżej. Z tego powodu możemy doszukiwać się wielu przyczyn występowania tego zjawiska:**

- niskie poczucie własnej wartości;
- stany lękowe;
- strach przed konfliktami;
- uwarunkowania kulturowe oraz społeczne;
- brak równości w relacjach (np. seksizm);
- zaburzenia osobowości (w szczególności *osobowość zależna*)
- trama.

Zadowalanie każdego za wszelką cenę może nieść ze sobą przykre konsekwencje. W pierwszej kolejności może być to stres związany z nawalem zadań, na które zgodziła się jednostka. Dalej pojawi się zmęczenie spowodowane ciągłym działaniem oraz brakiem odpoczynku. To z kolei będzie powodować zaniedbanie samego siebie oraz ciągłą frustrację. Ostatecznie całkowicie odetnie się od samego siebie, swoich uczuć, planów, marzeń.

**Przerwanie tego schematu zachowania będzie zależało w znacznym stopniu od jego powodu.** W wypadku głębokich zaburzeń osobowości lub chorób psychicznych pierwszym i najważniejszym krokiem będzie sięgnięcie po profesjonalną pomoc specjalisty od zdrowia psychicznego, który wdroży odpowiednie leczenie. **Dla innych parę małych, prostych kroków może okazać się pomocne:**

- Postaraj się spełniać tylko jedną potrzebę innych w danym momencie.
- Gdy jesteś o coś proszony, spróbuj pomyśleć chwilę nad odpowiedzią, zamiast natychmiastowej zgody.
- Jako pierwszy podaj jak długo jesteś w stanie wykonywać daną przysługę, np. opiekowanie się nad dzieckiem.
- Zawsze przeznacz dany okres czasu na odpoczynek i odmawiaj nowych próśb;
- Przemyśl jak w niektórych sytuacjach taktownie i uprzejmie możesz komuś odmówić. Przetrenowanie tego może pomóc w późniejszych rozmowach.

---

Źródła:

1. Villines Z., *People pleaser: What it means and how to stop*, MedicalNewsToday 2022
2. [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com) – People-Pleasing

Potrzeba zaspokajania innych, szczególnie bliskich osób jest normalna i nie powinna nas niepokoić, kiedy zachowywany jest w tym umiar. **Jeżeli jednak każda zachcianka otaczających nas ludzi okazuje się najważniejsza, możemy mówić o problemie, nad którym trzeba pracować.** Paradoksalnie takie podejście doprowadzi do wyniszczenia oraz zgubienia samego siebie i pomaganie innym będzie ciężarem.