

TE IS MEGPRÓBÁLSZ megfelelni mindenkinek?

A megfelelési vágy természetes jelenség, mindenkiben benne van, azonban nem mindegy, milyen szinten. Semmi jóra nem vezet, ha annyira jók akarunk lenni mások szemében, hogy közben saját magunkat háttérbe szorítjuk.

Tuska Borbála írása



Mindannyian azt szeretnénk, hogy mások kedveljenek bennünket, és jó legyen a viszonyunk a szeretteinkkel, barátainkkal, kollégáinkkal. „Ez egy természetes vágy, vannak azonban emberek, akik tűzba viszik – magyarázza Habis Melinda klinikai szakpszichológus. – A megfelelési kényszer miatt saját elképzeléseiket teljesen másokénak rendelik alá, és feladják önmagukat. A legérdekesebb, hogy ezt észre sem veszik, míg valamilyen testi vagy lelki tünet nem jelentkezik, vagy nagyobb probléma, konfliktus miatt szakemberhez nem fordulnak. A folyamatos rettegés mások megítélésétől ugyanis óriási belső feszültséget, szorongást szül, ami előbb-utóbb nyomot hagy rajtuk.”

AMIKOR MÁR ŐRÜLNI SE TUDSZ

Laura háromgyerekes marketingmenedzser, akinek évekig akörül forgott az élete, hogy mindenütt maximálisan teljesítsen. A munka mellett vezette a háztartást, és az ő kezében volt a család életének megszervezése, mivel a férje munkabeosztása nem engedte, hogy besegítsen neki. Például hozta-vitte a gyerekeket az oviból és a suliból, vagy épp a különórákra. A férjével jó volt a kapcsolata, bár időnként kapott tőle egy-egy megjegyzést, ha a megjelenése nem volt tökéletes. Laurának sem-

mi ideje nem maradt magára, és egyszer csak rájött, hogy nem érzi jól magát a bőrében. „Először azt tűnt fel, hogy amiknek régen szívből tudtam örülni, már nem okoznak akkora örömet. Úgy éreztem, nem vagyok igazi résztvevője a mindennapoknak, hanem csak a megszokott rendben pörgetem a család életét. Végül a legnagyobb gyerekem kérdezett valamit, ami rádöbbenett, hogy az állandó teljesítés miatt elhanyagolom magam testileg és lelkileg is. Egy olyan programot sem tudtam akkor említeni, ami csak rólam szólt volna.” Laura még időben észrevette, hogy állandó megfelelés-kényszerben szenved, és onnantól elkezdett magával is törődni. Azóta olyan programokat is beiktat, amikkel ő is töltődni tud.

ÁLLANDÓ FÜGGÉS MÁSOKTÓL

Ahogy az előbbi példa is mutatja, első lépésként fel kell ismerni, hogy folyamatosan meg akarunk felelni mindenkinek. „Sokan észre sem veszik, mennyire nehezen tudják közölni vágyaikat, elképzeléseiket. Szívesen járnak mások kedvében, akár a saját kárukra is. Olyan szívességeket vállalnak el, amiket később megbánnak, és kihasználva érzik magukat. A partnerüknek könnyen alárendelődhetnek, mert attól félnek, nem elég jó társak. Az ilyen emberek azon kaphatják magukat, hogy a párjuk diktálja a játékszabályo-

kat” – mondja Habis Melinda. A munkahely elvesztésétől való félelem is jó példája ennek, amikor valaki meg van róla győződve, hogy bármennyi pluszmunkát kap, szó nélkül el kell végeznie, mert mindenhol ez megy, és egyébként is nehéz lenne másik állást szereznie. A családi problémák közül a konfliktusoktól való félelmet lehet kiemelni: az illető nem mer konfrontálódni, inkább némán tűr, mert meggyőződése, hogy ő jönne ki rosszul a helyzetből.

MIT TEHETSZ ELLENE?

Ha az első lépésen túl vagy, vagyis felismerted a kellemetlen helyzetet, érdemes tudatosan odafigyelni, hogy kevesebbet vállalj be. Ahelyett, hogy te rohángálsz minden után, kérj másoktól segítséget. Az is fontos, hogy állj ki a saját véleményed, elképzeléseid mellett, és ne befolyásoljanak a többiek. Ha viszont testi tünet vagy súlyosabb párkapcsolati probléma lép fel, egyéni pszichoterápiára vagy párkapcsolati tanácsadásra van szükség. Habis Melinda szerint a legjobb módszer az önbizalom növelésére, ha minél jobban megismerjük magunkat. Léteznek olyan terápiás csoportok is, amiket hasonló problémával küzdő embereknek szerveznek. Itt védett közegben, egymás közt gyakorolhatják véleményük felvállalását.