

HAILEY

MAGEE

NUSTOKITE

PATAIKYTI

ŽMONIEMS

IR ATRASKITE SAVO VIDINĘ GALIĄ



HAILEY MAGEE

**NUSTOKITE
PATAIKAUTI
ŽMONĖMS**

IR ATRASKITE SAVO VIDINĘ GALIĄ

Iš anglų kalbos vertė
Indrė Poliuškevičienė



VILNIUS, 2025

Versta iš:

Hailey Magee

Stop People Pleasing and Find Your Power

Bibliografinė informacija

pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų

informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

Copyright © 2024 by Hailey Paige Magee

© Vertimas į lietuvių kalbą, Indrė Poliuškevičienė, 2025

© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2025

© Leidykla VAGA, 2025

ISBN 978-5-415-02850-4

*Skiriu Aaronui,
kuris parodē, kad neprivalau aukotis
norēdama būti mylima*

TURINYS

ĮŽANGA · 9

1 DALIS. Pažinkite save

1. Kas yra pataikavimas, iš kur jis atsiranda ir kodėl turime jo atsikratyti · 21
2. Atpažinkime savo jausmus · 45
3. Atskleiskime savo poreikius · 61
4. Pažinkime savo vertybes · 75
5. Pakeiskime savęs suvokimą · 93
6. Priimkime savo norus · 108

2 DALIS. Kovokite už save

7. Kai reikia daugiau · 127
8. Nustatykime ribas sau · 142
9. Išmokime prašyti · 149
10. Nustatykime ribas kitiems · 161
11. Nustatykime emocines ribas · 185
12. Ką galime kontroliuoti ir ko – ne · 207
13. Kaip priespauda verčia mus tylėti · 217

3 DALIS. Rūpinkitės savimi

- 14.** Basomis per ugnį • 233
- 15.** Baimės, kaltės ir pykčio akivaizdoje • 241
- 16.** Kai išaugame santykius • 258
- 17.** Sielvartas, permainos ir nauja pradžia • 275

4 DALIS. Praturtinkite save

- 18.** Jei nėra manęs, nėra ir mūsų • 295
- 19.** Pataikavimas ir seksas • 314
- 20.** Atraskime žaidimą iš naujo • 335
- 21.** Priimkime neapibrėžtumą ir ugdykime jį valgą • 355

Epilogas:

atraskite (tikrąjį) dovanojimo džiaugsmą • 371

PADĖKOS • 379

PASTABOS • 381

IŽANGA

Bostone buvo rugpjūčio vidurys, saulė negailestingai kepino, o aš stovėjau ant šurmuliuojančios gatvės šaligatvio, rankose laikydama rudus pirkinių maišelius. Galvojau tik apie tai, kaip greičiau grįžti į savo butą ir atsisėsti po oro kondicionieriumi. Deja, klausiausi „Greenpeace“ agitatorės, kuri prieš dešimt minučių mane sustabdė, kad papasakotų apie baltųjų meškų likimą.

Kaip įmanydama stengiausi išlaikyti susirūpinusią veido išraišką, nors varvantis prakaitas kuteno kaktą. Man patinka baltosios meškos – kam gi jos nepatinka? – bet neturėjau nei laisvo laiko, nei pinigų. Po trisdešimties minučių manęs laukė nuotolinis susitikimas, todėl labai jaudinausi, kad nepavėluočiau. Vis dėlto negalėjau pajudėti iš vietos manydama, kad nesiklaudyti būtų nemandagu. Nenorėjau, kad ši nepažįstamoji, su kuria greičiausiai daugiau niekada nebesusitiksiu, manytų, jog esu neišauklėta.

Kai ji pagaliau priėjo prie esmės – „Taigi, ar nepagailėsite trisdešimties dolerių, kad mūsų kailiuoti draugai išgyventų?“ –

aš, apimta kaltės jausmo, instinktyviai griebiausi piniginės. Tą akimirką mano pirkinį maišelis plyšo ir ant šaligatvio išbyrėjo konservai. Ėmiau atsiprašinėti ir puoliau rinkti skardines, bet kai pakėliau paskutinę, agitatorė jau kalbėjosi su kitu žmogumi.

Dabar pateiksiu kitą pavyzdį.

Po kelių savaitių dalyvavau viename muzikos renginyje, kur koncertavo mano draugo grupė. Užuoat mėgavusis pasirodymu, užstrigau prie baro. Trisdešimt penkias minutes – žinojau tikslų laiką, nes kas penkias minutes tikrinau laikrodį – nepažįstamas vyras man pasakojo apie savo dvylika gitarų. Iš pradžių įdėmiai jo klausiau – visada esu pasirengusi pabendrauti su draugišku nepažįstamuoju, – bet po to visais įmanomais būdais bandžiau parodyti, kad man neįdomu: žvilgčiojau į telefoną, dairiausi po patalpą ir reaguodavau leptelėdama vos vieną žodį. Tačiau jam buvo nė motais.

Šis vyras manęs nė kiek negąsdino ir nemanau, kad galėjo kelti man grėsmę: jis atrodė visiškai nepavojingas. Tačiau niekaip negalėjau sukaupti drąsos ir pasakyti: „Buvo malonu pabendrauti, bet dabar norėčiau pasiklausti muzikos.“

Negalėjau pratarti nė žodžio, tarsi laukčiau, kol jis mane paleis.

Maždaug po mėnesio nuėjau į pirmąjį pasimatymą su vaikinu, su kuriuo susipažinau internete. Iš pat pradžių buvo aišku, kad mes nelabai sutarsime. Realybėje jis atrodė visiškai kitaip nei profilio nuotraukose, mes turėjome mažai ką bendra ir jis nuolat mane pertraukinėjo. Valgydama desertą turėjau klausytis ilgos paskaitos apie vertybinių popierių rinkos subtilybes.

Po pasimatymo lipdama į savo „Uber“, pajutau didžiulį palengvėjimą. „Kaip puiku, kad tai baigėsi“, – pagalvojau. Nepra-

ėjus nė valandai, gavau žinutę: *Man buvo labai smagu. Kada vėl galėsiu tave pamatyti?*

Nežinojau, ką atsakyti. Svairsčiau apie nuoširdų atsakymą – *Ačiū už kartu praleistą laiką! Deja, nepajutau kibirkšties, bet tau linkiu sėkmės* – tačiau jis atrodė nemandagus. Tiesiog negalėjau taip atsakyti. Nežinojau kaip. Todėl neatsakiau išvis.

Po trijų dienų gavau dar vieną žinutę: *Ar žinai, kad neat-sakyti yra labai nemandagu? Po tokios skanios vakarienės, už kurią sumokėjau aš, tu privalai pasiaiškinti.*

Nesigilinau į jo pareiškimą – nesusimąsčiau, ar šis sando-rį primenantis požiūris atitinka mano feministines vertybes. Buvo aišku tik viena: jaučiausi kalta. Užuoat atsakiusi nuošir-džiai, vėl ėmiau teisintis – *atsiprašau, buvau labai užsiėmu-si!* – ir sutikau susitikti dar kartą. Prireikė keturių pasimaty-mų, kol pagaliau išdrįsau su juo atsisveikinti.

Didžiąją gyvenimo dalį pataikavimas žmonėms buvo tarsi antroji mano prigimtis – taip giliai įsišaknijusi, kad net neži-nau, kaip tai apibūdinti. Kai šeimos narys, draugas, partneris ar net nepažįstamasis ko nors iš manęs norėdavo, aš nedvejo-dama tenkindavau jų norus, net jei man dėl to būdavo nepato-gu, nejauku ar apmaudu.

Man buvo nesvarbu, kad vėluoju į susitikimą, nesvarbu, kad praleisiu draugo grupės pasirodymą, nesvarbu, kad sutiktas žmogus manęs visai nedomina.

Buvau visiška pataikūnė. Visada rūpinausi tik kitų porei-kiais. Negalėjau pasakyti „ne“.

Romantiniuose santykiuose klausydavausi partnerio mėgs-tamos muzikos, bendraudavau su jo draugais ir palaikydavau jo nuomonę. Augdama jaučiausi, tarsi būčiau atsakinga už kitų šeimos narių emocijas: jas stebėjau ir rūpinausi jomis kur kas

labiau nei savosiomis. Man buvo sunku atsiverti net artimiems draugams, maniau, kad esu „neįdomi“, ir daug geriau jaučiausi klausydama kitų. Bendruomenėje buvau žinoma kaip „laimingoji“, kuri „visada šypsosi“, ir nors šios etiketės turėtų skambėti kaip komplimentai, jos slėpė gilų liūdesį – jausmą, kad niekas manęs iš *tikrųjų* nepažįsta ir net nenori pažinti.

Po daug metų trukusios terapijos pradėjau suprasti aplinkybes, dėl kurių ėmiau pataikauti. Tačiau nežinojau, kaip šį suvokimą paversti *konkrečiais veiksmais*, kurie padėtų nutraukti tą ydingą ciklą. Mano rytiniai įrašai dienoraštyje buvo pilni beviltiškų klausimų: „Kaip man save apginti?“, „Kaip nustoti sakyti „taip“, kai iš tikrųjų noriu sakyti „ne“?“, „Kada pagaliau pradėsiu pirmenybę teikti sau?“ Vieną ypač sunkią dieną apimta pykčio ryškiu, raudonu rašikliu parašiau: „Jei iki mirties išmoksiu už save pakovoti, mirsiu būdama laiminga moterimi.“

Vis dar turiu šį dienoraščio įrašą. Retkarčiais į jį žvilgteliu, norėdama prisiminti, kokią didelę pažangą padariau.

Netrukus po to, kai parašiau šiuos nusivylimo kupinus klausimus, išsivaduoti iš pataikavimo žmonėms modelio tapo mano asmenine misija. Išgyvenau skausmingas skyrybas su partneriu, dėl kurio buvau visiškai praradusi save, tad likusi viena staiga labai aiškiai supratau: niekada nerasiu tikro pasitenkinimo, jei ir toliau savo vertę grįsiu kitų žmonių pritarimu. Staiga giliai viduje pajutau skausmingą ir aiškią tiesą, kad niekas manęs „neišgelbės“ nuo mano įpročio pataikauti. *Tik aš pati esu atsakinga už savo laimę.* Negaliu tikėtis, kad tai už mane padarys kiti.

Per ateinančius metus mokiausi iš naujo pažinti savo jausmus, poreikius, norus ir svajones. Iš pradžių jie nenorėjo pasiduoti – juk ilgą laiką manė, kad manimi negalima pasitikėti.

ti, – bet kuo daugiau dėmesio jiems skyriau, tuo garsiau jie ėmė reikštis. Rūpindamasi savimi, ugdžiau pasitikėjimą ir mokiausi drąsiai reikšti savo nuomonę bendraudama su kitais. Kuo labiau gerbiau savo poreikius, tuo svarbiau tapo investuoti į santykius su žmonėmis, kurie *taip pat* juos gerbė. Laikui bėgant išmokau nustatyti ribas ir aiškiai apibrėžti, kas man priimtina, o kas – ne.

Tai suteikė jėgų ir išlaisvino, tačiau tuo pačiu metu kėlė diskomfortą. Man buvo nepatogu prašyti kitų manimi rūpintis, jaučiausi kalta brėždama griežtas ribas artimiesiems, liūdėjau nutraukusi santykius, kurie manęs nebetenkino. Tačiau po kiekvienu iššūkiu ir nepatogumo akimirka, tarsi pastovus ir nepajudinamas ritmas, skambėjo pasididžiavimo kupinas fonas, nes po tiek metų pagaliau galiu už save pakovoti.

Pajutusi iki tol nepažintą laisvę ir pasitikėjimą savimi supratau, kad noriu padėti kitiems patirti tą patį. Mano tikslas buvo padėti žmonėms, kurie, kaip ir aš, nekantravo savo troškimą keistis paversti veiksmais: imtis apčiuopiamų, realių žingsnių, kad kuo greičiau atsikratytų pataikavimo žmonėms.

Koučingas, kaip disciplina, yra būtent tam ir skirtas. Jis ragina savęs paklausti: „Kur *labiausiai* noriu nueiti ir kaip konkrečiai galėčiau tai padaryti?“ Taigi aš užsirašiau į sertifikuotą Tarptautinės koučingo federacijos mokymų programą. O po metų baigusi studijas pajutau aiškų pašaukimą padėti kitiems atsikratyti polinkio pataikauti, nusistatyti ribas bei ugdyti gebėjimą reikšti savo autentišką tiesą.

Dirbau ne tik su konkrečiais klientais, bet ir pradėjau rašyti apie pataikavimą bei dalytis savo įžvalgomis internete. Nustebau, kiek daug žmonių iš viso pasaulio susidomėjo mano darbais. Sulaukiau žinučių iš JAV, Indijos, Jemeno, Prancūzijos,

Afganistano, Naujosios Zelandijos, Sudano ir kitų šalių. Žmonės rašė: „Maniau, kad esu vienintelis, kuriam taip sunku.“ O aš jiems atsakydavau: „Aš irgi taip maniau.“

Su kiekvienu nauju sekėju ir skaitytoju jaučiau stiprėjantį vienybės jausmą: *mes keliaujame viena kryptimi ir toli gražu nesame vieni.*

Praėjus penkeriems metams, mano tekstus skaitė milijonai žmonių, o seminaruose apie pataikavimą ir sveikas ribas apsilankė tūkstančiai dalyvių iš viso pasaulio. „Nustokite pataikauti žmonėms ir atraskite savo vidinę galią“ – tai ilgamečių nuodugnių tyrimų, koučingo sesijų, mokymo patirties ir šimtų asmeninių pokalbių su žmonėmis, siekiančiais išsivaduoti iš pataikavimo gniaužtų, rinkinys. Knygoje pateikiamas praktinis, moksliniais tyrimais ir psichologija paremtas metodas, padėsiantis išsivaduoti iš pataikavimo žmonėms ciklo, bei gausybė praktinių įrankių, leisiančių atrasti savo tiesą ir vidinę galią.

1 dalyje „Pažinkite save“ sužinosite, kaip atpažinti ir teikti pirmenybę savo jausmams, poreikiams, vertybėms, norams ir autonomijai. Šie penki ramsčiai sudaro jūsų savasties pagrindą. Reguliariai juos puoselėdami, įgysite pasitikėjimo savimi, reikalingo kovojant už save santykiuose su kitais.

2 dalyje „Kovokite už save“ sužinosite, kaip santykiuose teikti pirmenybę savo poreikiams, kelti reikalavimus kitiems, nustatyti griežtas ribas ir susigrąžinti savo vidinę galią bei autonomiją. Be to, nagrinėsime, kaip žmonių pataikavimo dinamika skiriasi įvairiose socialinėse grupėse.

3 dalis „Rūpinkitės savimi“ – tai detalus gidas, padėsiantis įveikti nemaloniais vidinio augimo pasekmes, kurių atsiranda siekiant atsikratyti polinkio pataikauti. Sužinosite, kaip ugdyti drąsą ir atsparumą kaltės, baimės, pykčio, vienatvės ir sielvarto akivaizdoje. Šiame skyriuje taip pat aptarsime būdus, kaip įveikti sunkumus, kylančius išaugus santykius, ir kaip suvaldyti sunkius gyvenimo pokyčius bei paversti juos prasmingomis augimo ir transformacijos galimybėmis.

4 dalyje „Praturtinkite save“ aptarsime, kaip išsilaisvinimas iš pataikavimo žmonėms pinklių gali pakeisti gyvenimą. Sužinosite, kaip išnaudoti visą savo potencialą santykiuose, kaip atsikratyti polinkio pataikauti seksualiniame gyvenime ir kaip iš naujo atrasti žaidimo galią. Šiame skyriuje taip pat rasite patarimų, kaip gyjant įveikti neapibrėžtumą ir pamatyti įvairias situacijos puses bei išmokti džiaugtis duodant, bet nepamirštant gerbti savęs.

Pradėjusi rašyti šią knygą žinojau, kad analizuodama pataikavimą noriu plačiau aptarti du aspektus: pateikti išsamesnį, daugialypį požiūrį ir pripažinti neišvengiamus augimo skausmus, kurie lydi šį transformuojantį gijimo procesą.

Populiarejant tokioms sąvokoms kaip pataikavimas žmonėms ir meilė sau, dažnai pernelyg supaprastinamos kiek subtilesnės temos, pavyzdžiui, asmeninės ribos, o tai gali trukdyti užmezgant sveikus santykius. Mums sakoma, kad turime „atsikratyti“ tų, kurie kasdien neužpildo mūsų gyvenimo „meile ir šviesa“.

Mums sakoma, kad turime „saugoti savo ramybę“ ir atsiriti nuo tų, kurie mums prieštarauja. Mums sakoma, kad „nu-

sipelnėme geresnio“, jei partneris negali patenkinti *kiekvieno mūsų* poreikio.

Šie supaprastinti patarimai neatsižvelgia į žmonių santykių įvairiapusiškumą. Jie trukdo gyti, skatindami vaikytis neegzistuojančių idealų ir neleidami suprasti, kaip *mes* patys trukdome sau būti laimingiems ir stipriems.

Štai kodėl knygoje „Nustokite pataikauti žmonėms“ pateikiama įvairiapusė informacija padės jums atsikratyti polinkio pataikauti ir puoselėti tvarius bei realistiškus santykius. Šioje knygoje išsamiai analizuojami tokie klausimai: kuo skiriasi gerumas nuo pataikavimo žmonėms? Kaip galime praktikuoti atjautą sau patyrę skaudžius išgyvenimus, dėl kurių ir pradėjome pataikauti, sykiu prisiimdami atsakomybę už šio ydingo ciklo nutraukimą? Kada derėtų priimti kompromisus ir aukoti savo poreikius, o kada turėtume tvirtai laikytis savo pozicijos? Kaip atskirti, kada kiti pažeidžia mūsų ribas, o kada mes pažeidžiame *savo pačių* ribas duodami daugiau, nei galime?

Tikiu, kad tik supratę pataikavimo modelio įvairialypumą galime žengti gijimo keliu. Taip pat tikiu, kad einant šiuo keliu turime atsižvelgti į visą emocijų spektrą: šis vidinis darbas su savimi ne tik suteikia jėgų ir išlaisvina, bet taip pat yra sunkus ir kartais labai nemalonus. Bandydami atsikratyti pataikavimo žmonėms modelio, dažnai bijome kelti kitiems reikalavimus, net jei jie visiškai racionalūs ir pagrįsti. Dažnai jaučiame kaltę nustatydami ribas, kad ir kokios svarbios jos mums būtų. Dažnai sielvartaujame, kai nutraukiame toksiškus santykius, nors jie mus žalojo.

Siekiant atsikratyti polinkio pataikauti, visiškai normalu ir net neišvengiama jausti augimo skausmą. Nepripažinę šių sunkumų, negalėsime savęs nuraminti, o nenuraminę savęs

nesilaikysime savo ribų ir nedrįsime už save kovoti. Todėl knygoje „Nustokite pataikauti žmonėms“ pateikiamos praktinės priemonės, padėsiančios nusiraminti ir priimti nemalonias būsenas, kurias sukelia kaltė, baimė, pyktis, neužtikrintumas ir sielvartas.

Prisimenate tą senąją manęs versiją, kuri stovėjo judrioje Bostono gatvėje, klausėsi vyro prie baro arba kentė nevykusių pasimatymų virtinę?

Tuo metu nė už ką nebūčiau patikėjusi, kad vieną dieną sėdėsiu čia, rašysiu šią įžangą savo nešiojamajame kompiuteryje ir iš tiesų jausiuosi visiškai išsivadavusi iš pataikavimo žmonėms pinklių.

„*Absurdas*, – būčiau pamaniusi tada. – *Tai neįmanoma*.“

Tačiau tai *įmanoma*. Aš tai patyriau savo kailiu ir mačiau, kaip keičiasi šimtai mano klientų bei tūkstančiai žmonių visame pasaulyje, kurie rado laiko parašyti man elektroninį laišką ir pasidžiaugti: „Aš niekada nemaniau, kad galiu tai padaryti, bet man pavyko.“

Gijimas neįvyksta per vieną dieną – tai procesas, kurio metu mes turime vis iš naujo atsigręžti į *save*. Kiekvieną kartą, kai sutelkiame dėmesį į savo jausmus, troškimus ir svajones, mes gyjame. Kiekvieną kartą, kai numalšiname savo kaltės jausmą, užuot leidę jam mus valdyti, mes gyjame. Kiekvieną kartą, kai išsakome savo nuomonę, užuot tylėję, mes gyjame.

Esu labai dėkinga daugybei žmonių, kurie leido man pasidalyti jų asmeninėmis istorijomis šioje knygoje. Nors vardai, amžius ir kitos asmeninės detalės buvo pakeisti siekiant apsaugoti jų privatumą, visi trumpi pasakojimai, kuriuos rasite šioje knygoje, yra tikros žmonių iš viso pasaulio istorijos.

Tikiuosi, kad ši knyga suteiks jums drąsos ir padės žengti į priekį siekiant atsikratyti polinkio pataikauti. Ši kelionė nebus lengva, bet pažadu, kad nesigailėsite.

Hailey Magee, Sietlas, Vašingtonas

1 DALIS

•

**Pažinkite
save**

•

1

KAS YRA PATAIKAVIMAS, IŠ KUR JIS ATsiranda IR KODĖL TURIME JO ATSIKRATYTI

Pataikavimas žmonėms – tai įprotis nuolat teikti pirmenybę kitų poreikiams, norams ir jausmams, dažniausiai aukojant savuosius. Mes, pataikautojai, nemokame už save pakovoti santykiuose, dažnai persistengiame siekdami kitų pritarimo ir nedrįstame nustatyti ribų. Mes nemokame atpažinti ir išvengti toksiškų situacijų ir dažnai atsiduriame vienpusiškuose santykiuose, kuriuose duodame kur kas daugiau, nei gauname. Mes apibrėžiame savo vertę pagal tai, kiek esame naudingi, paslaugūs ir reikalingi kitiems.

Nors pataikavimas pasireiškia bendraujant su kitais, jį sąlygoja nutrūkęs santykis su savimi. Tam tikra prasme tai viena iš savęs apleidimo formų. *Net ir būdami vieni*, daugelis iš mūsų

nepaisome savo pagrindinių poreikių, ignoruojame savo emocijas, jaučiamės nejaukiai savo pačių akivaizdoje ir nebemokame žaisti, kurti, stebėtis, džiaugtis ir tiesiog mėgautis gyvenimu. Neturėdami savivertės jausmo, mes lengvai įklimpstame į perfekcionizmo, gėdos ir savikritikos liūną. Mums sunku valdyti stresą, nusiraminti ar reguliuoti savo emocijas, todėl vengdami susidurti su savo jausmais kartais griebiamės kompulsyvaus elgesio ar kenčiame nuo priklausomybių.

Pataikavimas žmonėms yra elgesio modelis, o ne psichikos liga ar diagnozė. Daugeliu atvejų tai nėra sąmoningas akimirkos sprendimas, o veikiau giliai įsišaknijęs dar vaikystėje išmoktas bendravimo su kitais būdas. Šiame skyriuje nagrinėsime pataikavimo žmonėms ištakas ir poveikį santykiams bei aptarsime, kuo jis skiriasi nuo geranoriškumo ir kaip galime pasinaudoti šiomis žiniomis, kad jo atsikratytume.

Keturi pataikavimo portretai

Pataikavimo modelis gali paveikti visus žmones nepriklausomai nuo lyties, amžiaus, tautybės ar socialinės padėties, tačiau jis ne visiems pasireiškia vienodai. Vieni puikiai jaučiasi ir pasitiki savimi darbe, tačiau romantiniuose santykiuose tampa pasyvūs. Kiti be vargo įsitvirtina draugų rate, bet sunkiai nustato ribas bendraudami su šeimos nariais. Vis dėlto kai kuriais atvejais pataikavimas pasireiškia visose gyvenimo srityse – darbe, romantiškuose santykiuose, bendraujant su draugais, šeima ar bendruomenės nariais.

Štai keli pataikavimo pavyzdžiai.

TANIA

Keturiasdešimt penkerių Tania yra įmonių teisininkė Niujorke. Teismo salėje ji nuožmi ir atkakli kovotoja, bet asmeniniuose santykiuose jaučiasi nereikšminga ir bejėgė. Ji padengia visas savo bedarbio partnerio išlaidas, kol šis visiškai nesukbėdamas bando atrasti save. Kiekvieną savaitgalį ji keliauja į kitą valstijos galą, kad pabūtų su neseniai našle tapusia, jos žodžiais tariant, „narciziška ir valdinga“ mama. Mieste ji turi kelis nelabai artimus draugus, tačiau jų susitikimai prie kavos puodelio dažnai virsta vienašališkais terapijos seansais, kurių metu bičiuliai lieja savo problemas visiškai nesidomėdami jos gyvenimu.

Pareigos jausmas ir nuoskauda temdo visus Tanios santykius. Ji per daug duoda ir per mažai gauna, tačiau nežino, ką galėtų padaryti, kad nutrauktų šį įsišaknijusį elgesio modelį.

ARONAS

Trisdešimt penkerių Aronas turi sužadėtinę, tačiau šeimyninės problemos kelia grėsmę jo santykiams. Tėvas mirė, kai jis buvo dar vaikas, ir nuo tada Aronas palaiko artimus santykius su savo mama Jada. Kaskart, kai Jada ko nors prireikia, sūnus iš karto skuba padėti. Ji skambina jam kelis kartus per dieną, norėdama pasidalinti įvairiais nereikšmingais dalykais – pakalbėti apie orą ar aptarti neseniai vykusią futbolo rungtynių. Net per pasimatymą su savo sužadėtine Iza Aronas atsitraukia, kad atsilieptų į mamos skambučius.

Jį slegia nuolatinis motinos dėmesys, o Iza jaučiasi tarsi penkta koja šuniui jų šeimyniniuose santykiuose. Tačiau po

tėvo mirties Aronas jaučiasi atsakingas už mamos emocinę savijautą. Jis nori nuo jos atsiriboti, bet nežino, kaip tai padaryti, ir bijo įžeisti jos jausmus.

LENA

Dvidešimt devynerių Lena gimė žydų ortodoksų šeimoje. Paaugusi ji ėmė abejoti tam tikrais tikėjimo aspektais, pavyzdžiui, griežtais lyčių vaidmenimis. Po kelis mėnesius trukusių apmąstymų nusprendė, kad nebėgali toliau praktikuoti šios religijos, ir jos išsižadėjo.

Atsiribojusi nuo ortodoksų bendruomenės, Lena suprato, kaip stipriai auklėjimas slopino jos gebėjimą reikšti savo autentiškumą. Būdama socialinėje aplinkoje ji nuolat paklūsta vyrams, o konfliktuodama su draugais dažnai prisitaiko ir nuolaidžiauja. Neturėdama religinės bendruomenės, ji jaučiasi sutrikusi – nežino, ko nori, apie ką svajoja ir net kokia iš tiesų yra. Lena nori klausyti savo vidinio balso, bet nežino, kaip jį išgirsti.

ZOJA

Dvidešimt ketverių nepriskirianti savęs jokiai lyčiai Zoja yra energinga ir komunikabili scenos meno magistrantūros studentė. Zoja lengvai susiranda draugų – jos diena visada užpildyta pasimatymais prie puodelio kavos, laimės valandomis bare ir savaitgalio nuotykiiais. Tačiau net ir turėdama galybę draugų Zoja jaučiasi izoliuota ir nematoma.

Vaikystėje ji suprato, kad apsimesdama esanti geros nuotaikos lengviau patraukia atitolusių tėvų dėmesį, todėl ir su-

augusi toliau naudojasi šiuo metodu megzdama pažintis. Visada būdama linksma ir maloni, Zoja greitai susiranda draugų, tačiau šie santykiai niekada neperauga į gilesnį ryšį. Ji negali pasipasakoti apie savo sunkumus ir niekada neprašo jų pagalbos. Nors trokšta užmegzti autentišką ryšį ir būti išgirsta, jos polinkis pataikauti neleidžia užmegzti intymių ir prasmingų draugysčių.

Nors Tania, Aronas, Lena ir Zoja yra kilę iš skirtingos aplinkos, jie visi patiria sunkumų kovodami už save ir trokšta autentiškų santykių, kuriuose galėtų būti savimi. Jie visi nori atpažinti ir išreikšti savo poreikius, nustatyti sveikas ribas ir priimti sprendimus, atitinkančius jų vertybes bei prioritetus.

Pirmasis žingsnis, kurį turite žengti norėdami nutraukti pataikavimo žmonėms modelį, – suprasti šio įpročio kilmę. Tai padeda ugdyti sąmoningumą ir užuojautą sau, nes atskleidžia, kad šis modelis susiformavo kaip įveikos mechanizmas, kadaise padėjęs apsisaugoti nuo kokios nors tikros grėsmės.

Pataikavimo ištakos

Dažniausiai mes išmokstame pataikauti norėdami susidoroti su nepalankia, nesaugia ar nenuspėjama aplinka. Daugelis iš mūsų dar vaikystėje išmokome nusileisti ir aukoti savo poreikius, kad užsitikrintume aplaidžių, nutolusių ar smurtaujančių globėjų meilę ir pasijustume saugesni. Žmonėms iš marginalizuotų grupių, pavyzdžiui, kitų rasių ar LGBTQ+ bendruomenės nariams bei neuroįvairiems asmenims, pataikavimas kitiems taip pat gali tapti išgyvenimo strategija, padedančia išvengti stigmatos, priekabiavimo ar pavojaus sveikatai.



HAILEY MAGEE – sertifikuota gyvenimo koučerė, padedanti žmonėms iš viso pasaulio atsikratyti polinkio pataikauti ir atrasti vidinę stiprybę. Jos inovatyvios ir subtilios įžvalgos apie ribų nustatymą ir psichologinę savigyną sulaukė milijonų žmonių dėmesio socialiniuose tinkluose, o viešos paskaitos ir seminarai pritraukė dešimtis tūkstančių dalyvių. H. Magee, sertifikuota *Erickson Coaching International* koučerė,

pateikia aiškas, moksliniais tyrimais pagrįstas strategijas, padedančias žmonėms, turintiems polinkį pataikauti. Ji ne tik įkvepia atgauti pasitikėjimą savimi ir vidinę galią, bet ir parodo, kaip į gyvenimą susigrąžinti džiaugsmą, pasitenkinimą bei nuostabos jausmą.

NUSTOKITE PATAIKAUTI ŽMONĖMS IR ATRASKITE SAVO VIDINĘ GALIĄ

yra įkvepiantis ir praktiškas vadovas į pataikavimą linkusiems žmonėms, kurie nori atrasti savo balsą, kalbėti tiesą ir kurti gyvybingą gyvenimą. Pataikavimas yra įveikos mechanizmas, kuris kadaise mums padėjo išlikti fiziškai ar emociškai saugiams, tačiau dabar kelia chaosą ir įtampą. Laimei, šį elgesio modelį galima pakeisti, ir ši knyga jums parodys, kaip tai padaryti.

„Nustokite pataikauti žmonėms ir atraskite savo vidinę galią“ padės išsilaisvinti bei:

- suprasti savo jausmus, poreikius, vertybes ir troškimus;
- nustatyti įgalinančias ribas su draugais, šeima, partneriais;
- išardyti ydingą tarpusavio susilieįimo ir ko-priklausomybės ratą;
- įveikti kaltės jausmą.

