



A MEGFELELÉSI KÉNYSZER ÉS AMI MÖGÖTTE VAN

/ Szerző: Mráz Kata pszichológus /

/ Forrás: <https://pszichologus.mrazkata.com/a-megfelelesi-kenyszer/>

Te is azok közé tartozol, akik szeretnének mindenkinek megfelelni? Ha így van, akkor valószínűleg hajlamos vagy arra is, hogy ha valami nem sikerül, akkor a hibát elsősorban magadban keresd – és találd is meg, hogy azután napokig rágódj rajta.

Amikor megpróbálsz valakinek megfelelni, akkor az egyben azt is jelenti, hogy megpróbálsz kitalálni, hogy mit várhat tőled. Erre annyi energiát fordítasz, hogy arra már nem is marad kapacitásod, hogy figyelembe vedd a saját igényeidet és tiszteletben tartsd a saját határaidat.

Nem önmagad vagy, hanem valaki, aki mindenáron megpróbál megfelelni és idomulni a másikhöz. Kedves vagy, elfogadó, konfliktuskerülő és látszólag a tökéletes barát. De a folytonos alkalmazkodás oda is vezethet, hogy egy kicsit mindig kívülállónak érzed magad, mintha nem is igazán sikerülne kapcsolódnod másokhoz. Próbálsz csatlakozni társaságokhoz, megfelelni az ottani normáknak, de valahogy mindig úgy érzed, hogy kilógsz a sorból. Ezért időről-időre megpróbálsz megfejtetni, hogy mi lehet a baj veled.

A megfelelési kényszer egy olyan viselkedésminta, amelyet egészen korán, gyerekkorunkban sajátítunk el. Lehet, hogy szerettél volna mindig a szüleid/tanáraid kedvére tenni és hamar megtanultál alkalmazkodni, megtanultad 'kitalálni', hogy mit szeretnének és aszerint alakítottad ki a viselkedésedet. Azután ezt a viselkedésmintát vitted tovább, hiszen biztonságot adott. Egy idő után már könnyen alkalmazkodtál másokhoz és sikerélményt jelentett, ha sikerült megfelelned.

Lehet, hogy sokáig semmi problémád nem volt ezzel, míg egyszer észre nem vetted, hogy valahol útközben elveszítetted önmagad. És tulajdonképpen már nem is tudod, hogy ki vagy és mit szeretnél. Azután ezt továbbgondoltad és arra is rájöttél, hogy nincsenek igazi barátaid, és valahogy nem érzed jól magad a bőrödben.

MIT JELENT AZ, HA MINDENKINEK MEG AKARSZ FELELNI?

Leginkább azt, hogy úgy érzed (és sokszor úgy is viselkedsz), mintha mindenki más fontosabb és értékesebb lenne nálad.

Alkalmazkodsز ahhoz, amit a másik ember szeretne – vagy legalábbis amiről azt gondolod, hogy szeretné.

Mert úgy érzed, hogy:

- mindenki más értékesebb, mint te;
- gyakran hibáztatod magadat és elég negatív a belső párbeszéded;
- kevés az önbizalmad;
- attól tartasz, hogy ha nem próbálsz meg mindenkinek megfelelni, akkor nem fognak szeretni és elfogadni;
- legszívesebben mindenki 'jóváhagyását' kikérnéd, mielőtt valamiben döntesz.

Mások pedig leginkább azt látják, hogy milyen kedves, rugalmas és alkalmazkodó vagy, semmin nem sértődsz meg és mindig lehet rád számítani. Ezt sokszor ki is használhatják. Például, azt gondolják, hogy téged nyugodtan meg lehet kérni olyan munka elvégzésére is, ami nem a te dolgod lenne. Vagy éppen egy barátod rendszeresen csak aznap délután szól, ha este találkozni akar veled – mondván, te úgyis mindig ráérsz. Vagy rendszeresen lemondja a találkozókat az utolsó pillanatban.

Ez persze nem azt jelenti, hogy szándékosan bánnak veled rosszul, egyszerűen csak eddig megengedted nekik, és emiatt megtanulták, hogy veled így is lehet.

Természetesen te sem szándékosan vagy ilyen – ezt fontos megemlíteni, mielőtt elkezdenéd emiatt is magadat hibáztatni.

Hiszen néha talán úgy érzed, hogy belefáradtál a folytonos megfelelésbe. De aztán újra meggyőződsz magad, hogy végülis neked belefér, igazán nem telik semmibe, ha engedsz ebben vagy abban a helyzetben.

Csakhogy, az átmeneti megkönnyebbülésnek és túlzó elfogadásnak hosszabb távon fizetted meg az árát.

HOSSZÚ TÁVÚ HATÁSOK

Konfliktuskerülővé válsz és a saját igényeidet nemhogy képviselni nem tudod, de sok esetben fel sem ismered. Ismerős lehet az a helyzet is, hogy egy ideig csak tűrsz és tűrsz, semmire nem mondasz nemet, míg végül egyszer csak kitörsz. A körülötted lévők pedig nem is értik, hogy mi a baj, illetve, hogy 'miért nem szóltál hamarabb'?

Hogy miért nem? Azért, mert ahelyett, hogy önmagad lettél volna, másoknak próbáltál megfelelni. El akartad nyerni a jóváhagyásukat, és mindenáron el akartad kerülni a konfliktusokat.

Ezért időről időre 'összeomlasz', és nem tudod, hogyan tovább. Hiszen úgy érzed, hogy szinte sosem azt kapod, amit szeretnél, és mintha mindig csak te törődnél másokkal, de ebből semmit nem kapnál vissza. Mintha te lennél felelős a mások boldogságáért. Az már csak hab a a tortán, hogy ez a viselkedés vonzza is azokat, akiknek hajlamuk van arra, hogy másokat kihasználjanak.

KÉSZEN ÁLLSZ A VÁLTOZTATÁSRA?

Természetesen nem könnyű a régóta fennálló szokásainkat megváltoztatni de ha kitartó vagy és nem adod fel az első nehézségnél, akkor meglepően hamar tapasztalhatod az eredményt. Fennáll az a lehetőség, hogy azokat, akik eddig csak azért voltak melletted, mert alkalmazkodtál hozzájuk, elveszíted. Nyerhetsz viszont olyan új ismeretségeket, akik mellett már sokkal inkább önmagad lehetsz.

Az első lépés az, hogy végiggondolod, milyen hatása van ennek a viselkedésnek az életedre, és felderíted a mögöttes okokat.

Tedd fel magadnak az alábbi kérdéseket*:

- Milyen érzés arra gondolnod, hogy mások csak eszközként tekintenek rád, és használnak téged a saját szükségleteik kielégítése érdekében?
- Milyen érzés arra gondolnod, hogy másoknak hasznára vagy a szelíd természetednek köszönhetően és a társadalom értékes tagja vagy amiatt, hogy engedékeny vagy és együttműködő?
- Milyen érzés arra gondolnod, hogy abbahagyod a másoknak való megfelelést? Mi lenne benne a jó, milyen előnye lenne számodra? Mi lenne benne a nehéz, mitől félsz ezzel kapcsolatban, mi akadályoz, hogy megtedd?

Adj egy kis időt magadnak a kérdések megválaszolására és legyél türelmes. Valószínűleg beletelhet egy bizonyos időbe a tudatosítása annak, hogy milyen vegyes érzelmek kavarnak benned a saját viselkedésedet illetően. Az utána következő lépés pedig majd azok feldolgozása lesz, és a változtatás. Érdeemes lehet ehhez pszichológus vagy mentálhigiénés szakember segítségét kérned. Mindenképpen olyan valakit keress majd, akiben megbízol és akivel szívesen együttműködsz.

—

/ *A gyakorlati feladat kérdéseit és az epilógust módosítottam. /

Az életed minden pillanata számít.
Megéri elindulni.

Szilágyi Attila
önismereti mentor
<https://szilagyiattila.hu>

—

Elindulok.hu - A változás útján

Mentálhigiénés magánrendelő Svábhegyen és online.

1121 Budapest Karthauzi utca 6. 1/6.

Bejelentkezés:

+36205716499

szia@elindulok.hu

<https://elindulok.hu>