

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 72: O próbie zadowalania wszystkich (swoim kosztem)

Dzień dobry, dzień dobry. Czy zdarza Wam się czasem mieć takie poczucie, że tak bardzo skupiacie się na potrzebach innych osób, że właściwie zaczyna Was to frustrować i co więcej już nie do końca wiecie, czego sami potrzebujecie.

Dzisiaj zastanowimy się dlaczego może się tak dziać i co można z tym zrobić.

Ponadto autentyczność oraz ciekawostka.

Nazywam się Mirosław Brejwo, jestem psychologiem, więcej o mnie na stronie [www.brajwo.pl](http://www.brajwo.pl) a to jest 72 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać.

Czyli co? Dbanie o potrzeby innych osób, pomaganie im wspieranie ich jest złe i powinniśmy skupiać się wyłącznie na sobie, być totalnymi egoistami.

Czy to chcę Wam powiedzieć w tym odcinku?

Oczywiście, że nie. Dbanie o potrzeby innych osób, pomaganie, czasem nawet kosztem własnych oczekiwań jest oczywiście istotne, wartościowe i wspiera zarówno naszemu, dobremu samopoczuciu, ale też budowaniu wartościowych, fajnych relacji.

Problem pojawia się wtedy, kiedy my zawsze stawiamy inne osoby przed samym sobą.

Zawsze uważamy, że potrzeby innych są ważniejsze od naszych.

I co więcej, nie czujemy się wcale z tym zbyt dobrze.

To znaczy, boimy się zawalczyć o swoje potrzeby, ale bardzo często mamy takie poczucie, że no dobra, znów się w coś wpakowałem, znów zgodziłem się na coś, czego nie chciałem robić.

To wtedy zaczyna się faktycznie robić problem, bo to już nie jest chęć pomagania,

bo jeżeli chcemy komuś pomagać i robimy to w pełni świadomie,

no to nawet jeżeli wymaga to wysiłku, powinno nas to ogólnie może jakoś wielce cieszyć, ale przynajmniej zadowalać i nie powodować jakiejś większej wątpliwości.

Ale jeżeli jednak mówimy ok, mogę coś zrobić i później czujemy, że jej znów dałem się w coś zrobić, no to chyba nie ma wiele wspólnego z samoświadomym dbaniem o potrzeby innych osób.

Ale czym jeszcze może się przyjawiać takie ciągłe skupianie się na tym, żeby inni byli zadowoleni, poza tym, że mi nie odmawiamy, zgadzamy się na wszystko.

Tak ciekawe jak to wygląda u was, poobserwujcie.

Czy zdarza wam się na przykład również to, że trudno jest wam wyrazić na przykład swoje zdanie, bo wolicie raczej pytać innych o zdanie po to, żeby ewentualnie mucie do tego zdania dopasować.

Albo co więcej zdarza się, że właściwie macie właśnie swoją opinię, ale boicie się wyrazić,

no bo nie wiecie jak inni zareagują, albo szybko się z niej wycofujecie,

tudzież zmieniacie to zdanie po to, żeby zyskać aprobatę innych osób.

A może być tak, że profilaktycznie przeproszacie ludzi wokół,

nawet jeżeli tak naprawdę nie czujecie się winni, ale oni mówią, że powinniście przeprosić,

no to wy na każdym kroku, przeproszacie i mówicie, że jasne, to była moja wina, nie powinienem tak robić,

a tak naprawdę nie robiliście nic złego, tylko właśnie staraliście się postawić granicę i zadbać o swoje potrzeby.

Czyli zgrubsza stawiacie swoje potrzeby i priorytety.

Zawsze niżej niż priorytety innych osób, a przynajmniej bardzo często.

I cóż, staracie się w ten sposób unikać konfliktów, zyskać aprobatę innych,

chcecie, żeby nie było innym przykro, ale czy to się zawsze udaje, to o tym zaraz sobie jeszcze

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 72: O próbie zadowalania wszystkich (swoim kosztem)

porozmawiamy.

Oczywiście może być tak, że takie zachowania, czyli te próby zadowolenie innych, nie występują u was w kontekście absolutnie wszystkich ludzi, to w ogóle było pewnie trudne, ale pojawiają się bardzo często względem co niektórych osób, czy to ludzi z waszej rodziny, czy jakiś konkretnych współpracowników, czy przełożonych, więc przemyślcie sobie jak to wygląda u was, czy macie takie poczucie, że zanadto dbać o zadowolenie innych swoim kosztem i jeśli tak, to kogo? Ale skoro już tak robicie, to pewnie musi to przynosić jakieś korzyści, bo po co inaczej byście to robili.

No i faktycznie takie zachowanie przynajmniej w początkowej fazie może przynosić sporo korzyści, to znaczy po pierwsze da nam takie poczucie ulgi i bezpieczeństwa, o to uniknęliśmy może nawet nie konfliktu, ale przynajmniej dyskusji na jakiś temat. Nie musieliśmy się narażać, po prostu powiedzieliśmy, że mi to nie stanowi, zrobmy tak jak wy chcecie i będzie w porządku.

Oczywiście może być tak, że mówicie tak, bo wam nie zależy, wtedy ok, ale zakładam, że w wielu sytuacjach może wam na czymś zależeć, a jednak dla świętego spokoju powiedzieliście, że wam nie stanowi.

Oczywiście takie zachowanie może dać wam takie dość prowizoryczne, ale jednak poczucie bycie akceptowanym przez innych, no bo łatwo jest być członkiem jakiejś grupy, czy być lubianym, czy akceptowanym przez innych, jeżeli się dokładnie taką samą osobą jak inni.

No a takie możemy sprawiać wyrażenie, no bo przecież nie pokazujemy siebie, tylko za każdym razem zgazamy się z tym, co mówią właśnie inne osoby.

No i to może dać nam też opinię takiego miłego, zgodnego człowieka, na którego zawsze można liczyć.

Bycie miłym człowiekiem, bycie człowiekiem godnym zaufania, takim na którego zawsze można liczyć, to są fantastyczne cechy,

tylko nie w momencie,

gdy robimy to kosztem samego siebie,

co prowadzi nas do cierpienia

i do skupiania się na tym,

że zadowolenie innych jest kosztem naszej,

dużej frustracji właśnie z tego,

że nasze potrzeby notorycznie nie są zaspokajane,

a w efekcie my w pewnym momencie już możemy sami

nie do końca wiedzieć czego my potrzebujemy,

co jest dla nas ważne,

jakie tutaj jeszcze ryzyka,

poza tym poczucia frustracji,

bardzo często może się pojawiać złość na samego siebie,

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 72: O próbie zadowalania wszystkich (swoim kosztem)

no właśnie tak jak musimy z tym początku,  
że znowu nie wyraziłem zdania,  
znowu nie potrafiłem się odezwać,  
znowu dałem się w coś zrobić,  
a to z kolei może się przyczynić  
do spadku naszego poczucia pewności siebie,  
no bo wiecie, trochę jest trochę tak,  
że jak na samym początku udaje wam się  
ustalić granicę,  
albo nawet wyobraźcie sobie taką sytuację,  
jesteście gdzieś w towarzystwie,  
powiedzmy na jakimś spotkaniu towarzyskim,  
jeżeli odzywacie się od samego początku,  
to prawdopodobnie łatwo będzie wam się odzywać  
cały czas i brać udział w dyskusji,  
jednak jeżeli odczuwacie  
odrobinę takiego lęku,  
przed tym czy będziecie zaakceptowani  
i na początku nie będziecie się odzywać  
i ten czas będzie płynął i płynął,  
to po godzinie, po dwóch czy po trzech godzinach  
takiego spotkania,  
będzie wam już bardzo trudno się odezwać,  
bo będziecie mieli poczucie,  
że ok, jeżeli od dwóch godzin się nie odzywam,  
no to teraz już musiałbym faktycznie mieć coś  
ważnego do powiedzenia,  
jeżeli nie mam,  
no to lepiej się nie będę odzywał,  
to może powodować, że tego typu lęk  
będzie się nasilał  
z każdą taką sytuacją,  
gdzie te wasze potrzeby  
zaczynają się głębić,  
no a to z kolei oczywiście  
będzie prowadziło nie tylko do tego lęku,  
ale ogólnie do poczucia stresu  
w różnych sytuacjach  
i można by powiedzieć, że no dobra,  
robię to kosztem siebie,  
ale za to mam przynajmniej świetne relacje  
dla ludzi, tylko że  
niekoniecznie musi tak być.

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 72: O próbie zadowalania wszystkich (swoim kosztem)

Po pierwsze, wiele osób, które bardzo skupia się na zadowolaniu innych, w pewnym momencie ma poczucie bycia niedocenianym i nawet wręcz nierozumianym, że przecież hej, ja tak bardzo się staram, robię wszystko dla was, a wy w ogóle tego nie zauważacie, a to nie zauważanie może wynikać z w sumie dwóch rzeczy, to znaczy jedno to jest to, że jeżeli zawsze skupiamy się tylko na innych, a nie na sobie, no to po prostu staje się to pewien standard, nikogo to już nie dziwi, więc niestety nie zawsze łatwo jest to docenić, ale czasem może to być wręcz dla niektórych osób paradoksalnie frustrujące, także nie macie swojego zdania, tylko zawsze o wszystko pytacie i efekt jest taki, że wy tu się staracie robić wszystko w skodzie z potrzebami drugiej osoby, takich innych osób, a one się wkurzają, że właściwie to ciągle muszą na przykład podejmować decyzję. Można w takiej sytuacji poczuć się niezrozumianym, jak to możliwe, a jednak bardzo często tak się dzieje, może to prowadzić właśnie do różnego rodzaju konfliktów, więc swoją drogą jest to dość złudne, że chęć zgadzania się na wszystko, wstawiania swojej potrzeb na drugim miejscu służy często temu, żeby uniknąć konfliktów, a w praktyce może do tych konfliktów i do tych nieudanych relacji właśnie doprowadzić.

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 72: O próbie zadowalania wszystkich (swoim kosztem)

Ale jeszcze jest jedna rzecz oczywiście,  
że czasem możemy  
niechcący tak bardzo nie chcieć  
narzucać innym swojej woli,  
jakby skupiać się na ich potrzebach,  
że zaczniemy  
im tą swoją wolę narzucać  
poprzez właśnie takie nadmierne  
skupianie się na ich potrzebach,  
dopytywania różne rzeczy,  
czy to na pewno dobry pomysł,  
czy czegoś potrzebują, że będziemy  
wychodzić z inicjatywą, ale nie taką,  
która jest dla nas dobra,  
tylko taka, która jest wyłącznie z myślą  
o innych osobach.  
I to paradoksalnie również może prowadzić do  
konfliktów i co więcej, w tym wszystkim  
ok, możemy zyskać  
tytuł  
miłego człowieka, tylko że jeżeli  
no właśnie będziemy zbyt często  
głębic siebie, to również możemy zyskać  
miana osoby, takiej niezbyt autentycznej  
i szczerzej, która  
naprawdę nie posiada swojego zdania.  
Ale co więcej,  
i my możemy nie mieć zbyt dobrego zdania  
o ludziach w naszym otoczeniu, no bo  
możemy dość szybko dojść do wniosku, że  
wszyscy inni ludzie to są najwyraźniej  
interesowni, no bo jak czegoś potrzebują,  
to do nas przychodzą,  
ale jak my czegoś potrzebujemy, to ich niemy.  
Tylko, że trzeci inni ludzie w ogóle wiedzą  
czego my potrzebujemy. I takie  
zachowanie na zbyt dużą skalę  
oczywiście ma negatywne  
konsekwencje nie tylko  
w sytuacjach, powiedzmy takich  
relacji osobistych, ale oczywiście  
również może mieć konsekwencje  
i w pracy, czy po prostu

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 72: O próbie zadowalania wszystkich (swoim kosztem)

w biznesie, no bo to może się charakteryzować również tym, że kiedy współpracownicy czy przełożeni proszą, żebyśmy zrobili jakieś dodatkowe działania, no to my będziemy się na to zgadzać, co będzie się wiązało na przykład z dużą ilością jakiejś bezpłatnej pracy. Ale na przykład jeżeli chodzi już o zawalczeniu o podwyżkę, no to już może lepiej nie, bo może nie zasługujemy, albo to będzie problem dla pracodawcy. Oczywiście nie mówimy tutaj o takim niedorzecznym proszeniu o podwyżki zbyt powodu i bez podstaw, tak? Tylko takim, gdzie mamy wrażenie, że okej, zrobiliśmy swoje zasłużyliśmy, albo się umówiliśmy i warto byłoby się upomnieć o swoje. Przy czym rzecz jasna, jeżeli bardzo skupiacie się na tym zaspokajaniu potrzeb innych osób, tak za bardzo, no to pewnie będziecie bardzo dużo wymówek, że to jeszcze może nie ten moment. Ale to nie wszystko, tak? Bo bardzo często się może charakteryzować również w tym, że nawet w relacjach biznesowych czy z klientami będziecie niezbyt gotowi do tego, żeby negocjować ceny. Ale jeżeli chodzi o to, żeby negocjować ceny innych, to znaczy, hej, czy mogę na przykład kupić coś od Ciebie trochę taniej. Bo sami natomiast, no, jeżeli to jest w takich chęci innych, to pewnie nieważne mogę pracować po kosztach, ale sceny będę schodził. Więc niekoniecznie będzie to dobry predyktor do tego, żeby stworzyć super firmę. Z czego może to wynikać? Oczywiście powodów może być tutaj całkiem

sporo, tak jak mówiliśmy  
często takie zachowania są powiązane z tym,  
że chcemy być lubiani,  
akceptowani przez innych,  
nie chcemy być przede wszystkim może  
odrzućeni, bo tutaj  
to chyba się wydaje ważne, żeby  
nie być odrzuconym przez innych, no bo przecież  
jak powiem coś, postawię granicę,  
ktoś może przestać mnie lubić.  
Tyle tylko, że jak bardzo się tego boimy,  
to tak naprawdę nigdy nie dajemy sobie  
szansę do tego, żeby sprawdzić,  
czy ci ludzie  
nas polubią, jeżeli postawimy im granicę.  
Ani zweryfikować,  
czy jeżeli mówiąc o swoich potrzebach  
ludzie się by od nas  
odwracali, to zweryfikować,  
czy to na pewno są ludzie, z którymi chcielibyśmy  
przebywać i czy to na pewno są ludzie,  
którzy, no właśnie  
stanowią istotną wartość  
dla naszego świata. Tak jak mówiliśmy  
do tego, po zachowań oczywiście to  
poczucie pewności siebie, może się dość  
mocno przyczyniać, ale co więcej to jest takie błędne koło,  
no bo jak nie czujemy się pewnie siebie,  
no to trudno będzie nam walczyć  
o swoje zdanie, wyrażać  
swoje potrzeby, ale jeżeli nie będziemy  
tego robić, no to o tym bardziej będziemy  
chować te potrzeby i ta nasza pewność siebie  
będzie jeszcze bardziej spadała, więc  
trzeba w końcu to błędne koło  
przerwać. No oczywiście  
tutaj może się do takich zachowań  
czynić różne tany chorobowe,  
czy chociażby pojawiające się  
depresja. Pływ z dzieciństwa  
wiem, że to jest taki  
lubiany temat, zdecydowanie  
spędrujący chyba, gdzieś

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 72: O próbie zadowalania wszystkich (swoim kosztem)

w psychologii  
i tłumaczeniu różnych zjawisk, no ale może  
tak być, że jeżeli psieliśmy cały czas  
zabiegać  
o swoje, że musieliśmy zabiegać  
uwagę innych osób i najłatwiej  
było ją zdobyć tym, że właśnie  
zajmowaliśmy się i robiliśmy to czego  
oni oczekują, tak, albo wokół nas  
byli, nie wiemy, coś narcysteczni rodzice  
albo tacy, którzy  
mieli jakieś uzależnienia i byli  
nie do końca przewidywalni, więc my musieliśmy  
dbać o tę przewidywalność,  
o to wymyślanie i przewidywanie  
potrzeb innych,  
no to oczywiście może się tak dziać.  
Ale taki wzorzec  
rodzinny też  
nie jest tutaj bez znaczenia, no bo  
jeżeli wokół widzieliśmy, że  
ludzie wokół nas,  
czy nasi rodzice, czy inniczunkowie  
rodziny, czy jakiejś znajomi, no właśnie  
tak funkcjonowali, że zawsze stawiali  
swoje potrzeby, niżej od innych  
nawet jeżeli ich to frustrowało,  
no to ok, możemy być może zauważyć,  
że mi się to nie podoba,  
ja tak nie chcę i zrobię inaczej,  
ale istnieje ryzyko, że po prostu  
to podłapiemy i będziemy  
działać w taki sam sposób.  
Ok, no to co z tym zrobić?  
Rozdział drugi  
czy trzeba coś z tym zrobić?  
Powiedzmy, że  
zauważacie u siebie, że  
zbyt duży nacisk ładzicie na to, żeby  
zadowalać inne osoby swoim własnym  
kosztem, no i teraz.  
Czy warto coś z tym robić, czy lepiej odpuścić  
i po prostu to zaakceptować?



## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 72: O próbie zadowalania wszystkich (swoim kosztem)

No pewnie w niektórych sytuacjach nie musi to być wielki problem, natomiast jeżeli faktycznie skala jest zbyt duża i często macie poczucie, że wam to przeszkadza, że czujecie się z frustracji, a jednocześnie samo poczucie jest bardzo, bardzo mocno uzależnione od innych osób i dajności. Oczywiście, że samo poczucie jakby zdrowego człowieka jest często uzależnione od tego, co dzieje się wokół, jak wyglądają nasze relacje z nimi osobami. Tu mówimy o sytuacji, kiedy ma to miejsce nadmiernie, jeśli może nie słyszycie często nawet z otoczenia informacje, że brakuje wam swojego zdania, że nie podejmujecie decyzji, że wasza obawa przed odrzuceniem ze strony innych jest bardzo, bardzo duża w połączeniu z takim poczuciem, że jak nie będziecie zadowalali innych osób, to będzie się po prostu niepotrzebni. Tu tak jak wspomnieliśmy w pierwszym razie, ale nie chodzi wcale o egoizm, tylko o nadmierne skupianie się na potrzebach innych kosztów własnych, no to wtedy pewnie warto byłoby pomyśleć, jakie działania podjąć. Ale najpierw ciekawostka, tendencja do przywiązywania nadmiernej wagi do relacji, kosztem własnej autonomii oraz zbudowania poczucia własnej satysfakcji na bazie przede wszystkim utrzymywania relacji i aprobaty ze strony innych to socjotropia. Łał, ale ciekawostka. Rzecz jasno, mogą się tutaj pojawiać różne obawy, chociażby

takie, że musimy wprowadzić zmianę i to będzie od nas wymagało pewnego wysiłku, no ale też może powodować, że ludzie różnie na to zareagują i będziemy się zastanawiać, czy to nie spowoduje dodatkowych konfliktów. Czy nie będzie tak, że ludzie się od nas po prostu odwrócą, no bo jeżeli na przykład bazowali wyłącznie na tym, że mieli z relacji z nami jakieś takie bardzo jednostronne korzyści, w sensie dużo wynosili, niekoniecznie wiele wnosili i to resności nie zawsze dlatego, że nie chcieli. Czasem to wynika z tego, że im na to na przykład nie pozwalaliście. Jakie jeszcze niebezpieczne obawy, no oczywiście ta obawa o to, że zostaniecie egoistami, którzy dbają tylko o siebie. I tu jak zwykle, jak już budzicie w sobie tego typu myśli, to po pierwsze warto jest zastanowić się nad tym oczywiście, czy na pewno tak jest, co świadczy o tym, że macie rację, co o tym, że nie. Jak byście zareagowali u innych osób, gdyby zachowywały się w taki sposób, no i oczywiście warto nie patrzeć na te wszystkie sytuacje w sposób taki czarno-biały, tak? To znaczy nawet jeżeli dojdzie do jakiegoś konfliktu w efekcie wprowadzania waszych zmian, to niekoniecznie musi oznaczać, że jest to coś złego i to nie oznacza, że wszyscy są do was negatywnie nastawieni, więc umiejecie czarno-białe widzenie, no i pamiętajcie o tym, że

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 72: O próbie zadowalania wszystkich (swoim kosztem)

jeżeli chcielibyście  
coś zmienić, no to  
musicie podjąć chociaż minimalną próbę,  
przekonać, tak żeby zrobić eksperyment  
i się dowiedzieć, czy macie rację, czy nie,  
czy faktycznie ludzie się od was odwracają,  
czy może są w stanie zaakceptować  
to, jak funkcjonujecie i zrozumieć  
wasze potrzeby. Tutaj rzecz jasna,  
na dobry początek, fajnie  
byłoby się zastanowić też na tym, czego  
właściwie potrzebujecie. Próbujcie zastanowić się  
nawet, myśląc o ostatnich dwóch  
tygodniach, czy były takie rzeczy,  
które były dla was ważne, na których  
wam zależało, ale o które nie  
zadbaliście, o których nie powiedzieliście  
i czy gdyby ten wasz  
poziom zwracania  
uwagi na innych i takiego trochę  
imulegania był trochę mniejszy,  
czy jednak wyrazilibyście te potrzeby w inny  
sposób. Bo to już może być taki  
mały trening do przemyślenia, ok,  
co robić na przyszłość. Rzecz jasna,  
tutaj oczywiście nie przesadzajmy, bo  
ważne jest to, że w momencie, kiedy  
staracie się, powiedzmy  
postawić wyżej swoje potrzeby,  
znaczy może na równi  
z potrzebami innych osób, to ważne jest też  
żeby nie przechodzić w drugą skrajność,  
czyli nie zacząć łamać  
granic innych osób, że teraz inni  
mają spełniać wszystkie nasze  
zachcianki. Tu nie o to chodzi, tu chodzi  
raczej o uzyskanie pewnej równowagi  
i dbanie o swoje  
potrzeby. Więc zastanówcie się i tak  
samo pomyślcie o tym na  
najbliższe dwa tygodnie, jakby to mogło  
wyglądać, czy w najbliższych dwóch tygodniach  
będą jakieś okazje do tego,

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 72: O próbie zadowalania wszystkich (swoim kosztem)

żeby zadbać lepiej o swoje  
potrzeby, żeby wyrazić swoje zdanie  
i nie szukajcie tutaj koniecznie  
jakiś gigantycznych zmian. Można  
zacząć od jakichś  
małych spraw, od jakiejś małej prośby  
do kogoś. Może od odmówienia  
komuś prośby,  
na którą zwykle byście nie odmawiali,  
ale tak naprawdę macie poczucie, że jednak  
wypadałoby. Nie oczekujcie,  
że musicie wszystko nagle zmienić.  
Jeżeli na  
pięć takiej sytuacji, w których zachowaliście  
się właśnie tak zbyt  
mocno nastawieni na  
innych i zapominając o sobie,  
to jeżeli chociaż w jednej będzie trochę lepiej,  
to już super, to jest duży postępek  
i o to nam chodzi. Starajcie  
się mówić też  
części o swoich potrzebach. Ja wiem, że to jest  
bardzo stresujące,  
ale może warto zacząć chociażby od tego, żeby  
powiedzieć, jaki film chcielibyście obejrzeć  
w otoczeniu swoich ludzi.  
Albo co myślicie na temat  
jakiegoś tematu dyskusji?  
Nic, skrajnego, tak na początek  
można delikatnie z ludźmi,  
z którymi wiecie,  
że raczej zaakceptują  
takie wasze podejście, tak, niekoniecznie  
z każdą osobą.  
Może warto jest też spróbować  
trochę domyślnie odmawiać ludziom,  
albo przynajmniej prosić za każdym  
razem trochę czasu na zastanowienie.  
Nieco wyższy poziom polega na tym,  
żeby też nie przesadać z ilością  
wymówek, tylko po prostu, jak nam się coś nie podoba,  
to powiedzieć, nie, dzięki  
albo przykro mi, ale

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 72: O próbie zadowalania wszystkich (swoim kosztem)

w tej sytuacji ci nie pomogę,  
że możecie czuć obawy,  
że możecie czuć dyskomfort,  
to wcale nie oznacza, że źle robicie.  
Po prostu testujecie nowe rozwiązania.  
Starajcie się w tym dyskomfortcie  
wytrwać.  
I być może w sytuacji,  
kiedy udawam się to tak zrównoważie  
i w sytuacji,  
że w tym dyskomfortcie  
czy w tym dyskomfortcie  
czy w tym dyskomfortcie  
czy w tym dyskomfortcie  
czy w tym dyskomfortcie  
czy w sytuacji, kiedy udawam się to tak zrównoważyć,  
to udawam się też dostrzec  
i tak trochę na nowo zdefiniować  
kwestia tego, co to znaczy być miłym,  
że próba zadowolania wszystkich kosztem  
siebie to wcale nie oznacza, bycie miłym  
i to wcale nie jest tak, że jak tego nie  
zrobicie, to jesteście egoistami.  
Tylko pomiędzy jest jeszcze bardzo dużo przestrzeni  
do tego, żeby móc dbać  
o innych, ale też nie zapominać o sobie.  
I swoją drogą tutaj również  
dobrze jest pramach dbania o siebie  
przewidywać nawet takie aktywności  
tylko zmyślam o sobie czy  
takie, które faktycznie  
są dla was ważne  
i które zaniedbywaliście, na które nie mieście czasu  
właśnie przez to nadmierne skupienie  
no i tak jak wspominałem, wyrozumiałość też się  
przyda, czyli  
jeżeli nie wszystko wam się uda, to nic  
chodzi o to, żeby po prostu było trochę lepiej  
w kolejnym tygodniu, niż  
w poprzednim.  
Nadmierna próba zadowolania innych ludzi  
kosztem często własnych  
potrzeb, oczekiwań

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 72: O próbie zadowalania wszystkich (swoim kosztem)

może brzmieć jak sposób na  
zbudowanie dobrych relacji  
ale w praktyce często prowadzi  
do frustracji,  
ale też budowania relacji  
kiepskiej jakości  
paradoksalnie, mocno narażonych  
na jakieś niedopowiedzenia  
albo poczucie niesprawiedliwości  
czy niezrozumienia. Dlatego  
jeżeli czujecie, że ten temat was dotyczy  
to zastanówcie się, czego  
wy tak naprawdę byście potrzebowali  
oczywiście pamiętając, żeby nie łamać  
granic i potrzeb nadmiernie innych osób  
i spróbujcie chociaż  
odrobinę tę swoją granicę przesunąć  
i sprawdźcie, jak będziecie  
sobie z tym radzi. Mam nadzieję, że ten  
odcinek zachęcił was do kilku przemyśleń  
i przede wszystkim do  
przeprowadzenia paru eksperymentów  
a tymczasem już za dwa tygodnie, czyli  
17 października, porozmawiamy  
o skuteczności. Do usłyszenia.