Dobrikanje

Dr. Ingrid Clayton
Dobrikanje
Zakaj nas potreba po ugajanju oddalji od nas samih in kako najti pot nazaj
Zbirka Globlje

Naslov izvirnika
Fawning: Why the Need to Please Makes Us Lose Ourselves – and How to Find our Way Back
Copyright © 2025 by Ingrid Clayton, PhD
© za slovensko izdajo Založba Primus d. o. o., Brežice 2026

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

Prevedla: Nataša Pregl
Lektorirala: Jana Lavtižar
Uredila: Kaja Regula
Oblikovanje: Janja Baznik
Izdala in založila: Založba Primus, d. o. o., Brežice, www.primus.si
Za založbo: Damjan Racman
Tisk: Primus digitalni tisk
Naklada: na zahtevo
Brežice, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.923.2

CLAYTON, Ingrid
Dobrikanje : zakaj nas potreba po ugajanju oddalji od nas samih in kako najti pot nazaj / Ingrid Clayton ; prevedla Nataša Pregl. - Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka Globlje)

Prevod dela: Fawning : why the need to please makes us lose ourselves - and how to find our way back
ISBN 978-961-7263-72-5
COBISS.SI-ID 300628995

Dr. Ingrid Clayton

Dobrikanje

Zakaj nas potreba po ugajanju
oddalji od nas samih
in kako najti pot nazaj

Prevedla Nataša Pregl

PRIMUS
izbrane knjige

Mojim klientom, predstavljenim
na teh straneh, in tistim, ki ste omenjeni med
vrsticami: od vas sem se naučila več kot v vseh
letih študija in strokovnega usposabljanja skupaj.

In vsem, ki se boste našli v zgodbah,
o katerih pišem: nikoli ni bilo nič narobe
z vami. Vaši odzivi so povsem razumljivi.
Ta knjiga je za vas.

Kazalo

Pojasnilo k zgodbam klientk in klientov. 9

PRVI DEL: ANATOMIJA DOBRIKANJA

Četrti obrambni odziv: Kaj je dobrikanje? 13

Družinsko drevo dobrikanja. 37

Anthony 44

To ni tvoja krivda: Zakaj je dobrikanje tako uspešno 53

Dvojna vez 69

Francis 74

Kdo, jaz?: Znaki dobrikanja 87

Če povem po resnici 115

Sadie 122

Vrtiljak dobrikanja: Cikli travmatskih vezi in ponavljanja vzorcev 129

V iskanju lastne vrednosti 150

Mia 155

DRUGI DEL: POT OPUŠČANJA DOBRIKANJA

Čarobnost zaupanja vase 165

Mesto sprožilcev 178

Davis 183

Ko si nehamo zatiskati oči: Notranji proces opuščanja dobrikanja 191

Ponovno starševstvo 226

Lily 231

Odpiranje navzven: Soočanje z relacijskim (zunanjim) opuščanjem dobrikanja 239

Popravljanje napak 273

Grace 277

Zahvale 287

Opombe 293

O avtorici 297

Pojasnilo k zgodbam klientk in klientov

V knjigi opisujem sedem svojih klientk in klientov. Vsakemu od njih je namenjeno eno poglavje, vendar pa se na njihova doživljanja sklicujem tudi drugje v knjigi. To so resnični ljudje, ki so mi izjemno ljubi in ki so k meni prihajali na terapijo, nekateri eno leto, nekateri celih šestnajst let. Njihovih zgodb in poti, ki smo jo skupaj prehodili, ni mogoče zajeti v celoti, a ker je vse povezano z dobrikanjem, bom vseeno poskusila.

Pomembno je poudariti, da se prav vsak od njih lahko označi za nekoga, ki se odziva z dobrikanjem, a ima zdaj do tega vsaj nekaj distance. Zdaj *prepoznajo* svoje vedenje, česar prej niso zmogli. Zaradi same narave pojava lahko izkušnje delim le s tega konca spektra, vendar pa v knjigi opisujem, kako je bilo, *preden* so moji klienti svoje doživljanje lahko umestili v pravi okvir.

Nisem bila povsem prepričana, ali je prav, da kliente vabim k tako odkritemu in iskrenemu deljenju njihovih osebnih zgodb. Zdaj sem za to hvaležna. Prav vsak je privolil v sodelovanje, še preden mi je uspelo do konca izraziti svojo prošnjo. Med pogovori s prijatelji in družinskimi člani so spoznali, da jih večina še ni slišala za dobrikanje, še manj pa za to, kako se tega osvoboditi in se prilagoditi. S svojimi zgodbami so želeli pomagati drugim. In še preden to knjigo pošljem v svet, lahko zatrdim,

da je to, kako so razgalili svojo dušo, pomagalo tudi meni, ne le kot avtorici, ampak kot ženski, ki se že vse življenje spopada z dobrikanjem in ki se še vedno trudi, da bi se dokončno izvila iz tega primeža.

Svoje znanje in zapiske s terapij sem združila s posnetki pogovorov s klienti ali njihovimi odgovori iz pisnih vprašalnikov, da bi karseda celostno predstavila odzivanje z dobrikanjem. Stavek, ki sem ga pogosto slišala v tem procesu, je: »Mislim, da vam tega še nisem povedal/a.« Zdi se, da je brskanje po izkušnjah mojih klientov z dobrikanjem razkrilo novo plast uvidov in zdravljenja. S tem ko so se »zaradi bralcev« posvetili celovitemu in pozornemu raziskovanju samih sebe, so se lahko še bolj poglobili v svojo ranljivost. Preberite to še enkrat. Njihova želja po tem, da bi pomagali drugim, jih je opogumila, da so se še bolj poglobili v lastno doživljanje, vse za dobrobit skupne človeške modrosti in spoznanj za bralce.

Kot boste prebrali v tej knjigi, ima dobrikanje nedvomno svojo ceno, vendar pa ne morem kar zanikati, da iz njega izvirajo tudi nekatere prednosti, saj iz nas potegne in poudari nekatere naše najboljše lastnosti. Pomagalo nam je, da smo bili *dovolj* varni, rešilo nam je življenje, poleg tega pa izostrilo nekatere naše najboljše lastnosti.

Imena in prepoznavne značilnosti svojih klientov sem spremenila, da bi zavarovala njihovo identiteto, njihove zgodbe in uvidi pa so v celoti resnični. Čeprav v določenem smislu samo interpretiram njihove izkušnje, mi je v čast, da jih imam možnost deliti z vami.

PRVI DEL

Anatomija dobrikanja

PRVO POGLAVJE

Četrti obrambni odziv

Kaj je dobrikanje?

Ko sem bila stara trinajst let, sem ponoči rada posedala zunaj v jacuzziju. Živeli smo v Aspnu v Koloradu, in ko so bile v hiši vse luči ugasnjene, sem zlahka prepoznala ozvezdja na širnem temnem nebu.

Nekega večera se mi je pridružil tudi Randy, moj očim. S trdimi koraki je pritopotal po terasi, da bi pritegnil mojo pozornost. Gledala sem ga, kako je stopil v jacuzzi, pri čemer so se mu kratke hlače najprej napolnile z zrakom, potem pa potonile v temo. Nato sem se vrnila k opazovanju zvezd in se spraševala, katerega od Randyjev bom doživela tokrat: tistega, ki me je očitno preziral in me ves čas popravljal, ali tistega, ki je bil na videz očarljiv in prijazen.

Šele eno leto je minilo, odkar se je Randy spremenil iz najboljšega prijatelja mojega očeta v maminega moža, kmalu zatem pa smo se preselili v to odročno hribovsko mestece. Še vedno si nisem čisto opomogla od šoka, ki mi ga je povzročila selitev. V čudnem novem kraju sem bila povsem izolirana od svojih prijateljev in širšega sorodstva. Telefonsko številko krajevnega bifeja sem hitro znala na pamet, saj sem pogosto

klicala tja in preverjala, kje so naši starši. Tako smo se z bratom in polbratom lažje pripravili na nepredvidljivo vedenje, ki je pogosto izbruhnilo, ko sta se vrnila domov.

Pravila v novem domu so bila povsem naključna in so se ves čas spreminjala glede na Randyjevo razpoloženje. Ni jih bilo mogoče predvideti, in če sem se še tako trudila, da bi jih upoštevala, je bilo to nemogoče. Če jih nisem, sem bila kaznovana – včasih po cele mesece nisem smela iz hiše, Randy pa ves ta čas ni govoril z mano.

Zdaj ko sva sedela v jacuzziju, pa me ni ignoriral niti obtoževal. Zdelo se je, da je dobro razpoložen, kar me je pomirilo. »Verjetno si želiš, da bi živela tam gori pri zvezdah, ne?« Na kratko se je zahehetal, a se ni smejal *meni*. Bilo je, kot da razume: *Vem, da nočeš biti tukaj z mano, in nič ni narobe s tem.* Takšna iskrenost je bila razorožujoča. Pomislila sem, da bi se morda lahko dobro razumela. Moja trda lupina se je malo zmehčala, zahihitala sem se in se z jezikom dotaknila zobnega aparata.

»Pridi in mi sedi v naročje, da te ne bo bolel vrat,« je rekel Randy in mi namignil, naj mu glavo naslonim na prsi, da bom lažje gledala v nebo. Po vsej nestabilnosti prejšnjega leta sem si najbolj želela, da bi bilo nekomu mar zame. Želela sem si srečno družino. Njegov predlog sem razumela kot izraz očetovske ljubezni.

Sedla sem mu v naročje in se nagnila nazaj, da mi je glava počivala na njegovih prsih. Objel me je, da sem lahko lebdela v vodi in s prsti, ki so rahlo štrleli ven, migala med mehurčki. Še bolj sem se sprostila. Počutila sem se povezano z njim, videno in sprejeto.

»Všeč mi je, če sem ti tako blizu,« je rekel Randy in me z rokami rahlo stisnil za boke. »Res sem vesel, da nimaš nič proti.«

V tistem trenutku mi je telo otrpnilo, misli pa podivjale. *Zakaj je to rekel? Kaj misli s tem?* Nenadoma mi je bilo jasno, na kaj namiguje in kaj pomeni njegov dotik, in vedela sem, da bi *morala* imeti kaj proti. Obenem pa sem se zavedala, da sem na tankem ledu. Nisem si hotela nakopati težav in v njem prebuditi tistega človeka, ki sem se ga grozno

bala. Zato sem se odzvala previdno, z glasom, nežnim in tihim kot gorski zrak: »Zakaj pa bi imela kaj proti?«

Ko sem v jacuzziju čakala na Randyjev odgovor, se mi je zdelo, da se mi dlake na njegovem telesu kot igle zabadajo v kožo. Voda okoli naju je ustvarjala vakuum in počutila sem se ujeto. Skušala sem biti karseda pri miru.

»Nekatera dekleta so preveč zadržana,« je rekel. »Ko gre za moške v njihovem življenju, si želijo več osebnega prostora.« Pomolčal je, nato pa dodal: »Všeč mi je, da nisi takšna in da sva si lahko tako blizu.«

Ta trenutek je spremenil vse. Spremenil je nekaj v meni. Prvič se je zgodilo, da se ob Randyju nisem počutila varno, čeprav je bil na videz čisto prijazen. Prej sem se ga bala le, kadar je bil nasilen in zloben, saj je takrat v meni zavladal kaos, ampak zdaj je bil njegov glas tih in miren. Zvenel je nežno. In vendar sem zavestno čutila, da ni povsem iskren. Nekaj je bilo zelo narobe.

V počasnem posnetku tistega trenutka se je moja duša razdelila na dvoje. Po eni strani me je bilo strah. Stara sem bila trinajst let, bila sem še otrok in začutila sem, da sem v nevarnosti. Po drugi strani pa sem svoj strah morala videti v luči dinamike moči v tem jacuzziju. Konec koncev je bil to odrasel moški, ki je vplival na moje življenje. Od trenutka, ko se je preselil k nam, je mamina drobna postava popolnoma poniknila v njegovo senco. Premikala se je le, ko se je premikal on, in ko je govorila, je samo ponavljala njegove besede. Ves čas sem se spraševala, kje je mama, tudi če je stala pred menoj. Randy je bil glavni v hiši in vsi smo morali paziti, da ga ne razjezimo.

In kaj sem torej storila? Ko smo v nevarnosti, po navadi pomislimo na to, da bi **napadli, zbežali** ali **otrpnili**, a je moje telo nagonsko vedelo, da mi ti – sicer običajni – odzivi na grožnjo v tem trenutku niso na voljo.

Napad sploh ni prišel v poštev. Randy ni bil odkrito nasilen, torej se nisem imela proti čemu boriti. Pravzaprav me je zapeljeval, čustveno je manipuliral z mano, in to je dejansko učinkovalo.