

MARTA MARTÍNEZ NOVOA

Sindrom dobre djevojke

**Prestani svima udovoljavati
i misli na sebe**

POETIKA

Mami, koja je vjerovala u mene i moje dječje snove.

Rubénu, koji je uspio postići da i ja to učinim.

*Yaizi, koja će sve svoje snove ostvariti onako
kako joj bude potrebno.*

Sadržaj

Uvod	1
PRVI DIO: SLIJETANJE U SEBE	7
1. POGLAVLJE: Ja se svemu prilagodim!	
Što je sindrom dobre djevojke?	9
Portret dobre djevojke	15
Stavljanje tuđih potreba ispred svojih <i>is my passion</i>	16
Radije ću umrijeti nego biti nepristojna.	
Pretjerana briga o tome što drugi misle o meni	18
Trudim li se dovoljno? Zahtjevnost prema samoj sebi, perfekcionizam i pretjerana odgovornost	19
Skrivanje ispod tepiha.	
Potiskivanje emocija i izbjegavanje sukoba	20
Što ako to nije najbolja opcija?	
Teškoće u donošenju odluka	24
Imati sporednu ulogu u vlastitom životu.	
Udovoljavanje i pretjerano prilagođavanje	27

DRUGI DIO: RAZUMIJEVANJE VLASTITE PROŠLOSTI..... 33

2. POGLAVLJE: Bok, predstavljam ti djevojku kakva si bila nekad..... 35

Jesam li zrela za svoje godine, ili, kako sam se dobro prilagodila vašim očekivanjima? Obiteljski i društveni uzroci sindroma dobre djevojke..... 42

Obitelj je na prvome mjestu (i prva odrednica).

Obiteljski uzroci sindroma dobre djevojke.....44

Ljepša si kad šutiš ili manje smetaš.

Društveni uzroci sindroma dobre djevojke76

Toliko sam dobra da sam glupa.

Tako si povezala dobrotu s pokoravanjem 80

3. POGLAVLJE: Oči u oči s djevojčicom kakva si bila nekad. Tako si se osjećala..... 98

Naučila si (loše) da nisi sigurno mjesto za samu sebe...102

Kazna.....103

Pretjerana zaštita.....105

Emocionalno napuštanje.....108

Naučila si (loše) cijeniti se kroz tuđe oči 112

Parentifikacija 114

Triangulacija 117

Maske za zabranjene emocije.....120

Ovo su dječje povrede koje su te obilježile126

Povreda zbog napuštanja.....126

Povreda zbog neprihvatanja128

Povreda zbog nepravde130

Zlostavljanje 131

Vječna borba između pasivnosti i buntovništva135

TREĆI DIO: DEŠIFRIRANJE SVOJE SADAŠNJOSTI..... 141

4. POGLAVLJE: Život sa sobom. Od “lijepo sjedni”, do “kuća ti mora biti besprijeckorno čista”143

**Kako se štitim od života? Šest dobrih djevojaka
koje žive u tebi i njihove zamke145**

Njegovateljica146

Policajka.....147

Naivka148

Moralistkinja149

Skrivena..... 151

Lažljivica.....152

Pitanja na koja ne znaš odgovoriti154

Zašto život kontrolira mene, a ne ja njega?155

Zašto se uvijek osjećam krivom, kao da sam
na rubu da eksplodiram?163

Zašto nikad nisam u potpunosti sretna? 191

Zašto se osjećam tako glupo?..... 208

Zašto ne volim sebe?215

Zašto sam mentalno i emocionalno iscrpljena? 225

5. POGLAVLJE: Život s drugima. Zašto na kraju uvijek završim u nezadovoljavajućim odnosima?..... 228

**Spasiteljica i spašena. Ovisnost o brizi za drugoga
i emocionalna ovisnost..... 230**

Fan i njezina zvijezda. Idealizacija..... 235

Majstor i njegov šegrt – igre moći i manipulacije..... 238

Plinsko svjetlo.....241

Emocionalna ucjena..... 243

Triangulacija 245

Zakon šutnje	246
Manipulativne tehnike temeljene na igri toplo-hladno ..	247
Kojot i ptica trkačica – fluidni odnosi	251
Pas i mačka – burni odnosi	256
ČETVRTI DIO: IZGRADNJA VLASTITE BUDUĆNOSTI.....	265
6. POGLAVLJE: Od dobre djevojke do slobodne žene ..	267
Tvoja budućnost sa samom sobom.....	269
Upoznaj sebe	270
Prihvati sebe	286
Budi društvo sama sebi	317
Tvoja budućnost s drugima.....	355
Stavi sebe na prvo mjesto i zaštiti se	358
Budi ona koja jesi i pusti druge da te vole.....	372
Pošalji druge kvragu	386
Od sadašnje slobodne žene do nekadašnje dobre djevojke.....	393
Zahvale	397

UVOD

**Uvijek su mi govorili da ću privlačiti dobre stvari
budem li dobra; zašto onda nisam sretna?**

Baci pogled unazad i budi ponovo djevojčica kakva si nekad bila, djevojčica zasigurno prepuna snova i nada, želja za igrom i otkrivanjem novih stvari. Sjećaš li se kako su ti znali reći da si “jako zrela za svoje godine”? Ili da si “jako dobro posložena” u glavi? Ili da si jako dobra djevojčica jer uvijek bez pogovora napraviš što ti se kaže? “Kako li je samo mirna tvoja djevojčica, Mari! Uvijek je tiha i nikada ne gnjavi.” Možda ti ove rečenice zvuče poznato. Pretpostavljam da te zbog tih sjećanja obuzima ugodan osjećaj ponosa, nježnosti i veselja, što ih osjećamo kad nas osobe koje volimo i cijenimo također vole i cijene. U djetinjstvu su to obično odrasli koji skrbe o nama, koji su u našoj blizini i pomažu nam da saznamo što je to svijet, tko smo i tko bismo “trebale” biti.

Vjerojatno se sada pitaš što je u tome problematično, zašto je loše biti dobra i zašto sam odlučila napisati knjigu o tome. Jesam li poludjela, pa te želim pretvoriti u

zlu osobu? *Spoiler*: nisam. Ali prije nego što odgovorim na pitanja koja su se možda počela motati po tvojoj glavi, napraviti ću digresiju i reći da ću ti se u ovoj knjizi obraćati u ženskom rodu, jer sve o čemu ću ti u njoj govoriti događa se puno češće ženama nego muškarcima (malo kasnije objasniti ću zašto), zbog čega mi se čini da je u redu da se onome tko čita obraćam koristeći rod većine osoba koje će to činiti. Međutim, to ne znači da neću navoditi različite primjere vezane uz oba spola, ili da zaboravljam na vas muškarce koji također proživljavate slična iskustva ili ste u potrazi za samospoznajom. Naprotiv, obraćam se i vama; jedina je razlika što ću pridjeve koristiti češće u ženskom nego u muškom rodu. Znam da ćete me razumjeti, kao što smo i mi uvijek razumjele da je u generičku riječ “roditelj” uključena i “roditeljica”. Isto se, naravno, odnosi i na nebinarne osobe. Tko god jesi, bit će mi drago da sam uz tebe.

Nakon što smo razjasnili da je ova knjiga namijenjena svima koji je budu željeli pročitati, neovisno o spolu, možemo se zapitati što je loše u tom predivnom osjećaju koji bismo imale kad bi nam govorili da smo dobre. Činjenica je da smo najvjerojatnije zbog tog osjećaja stalno ponavljale stvari koje su nam omogućavale da nas hvale zbog naše dobrote. Jer kad si djevojčica, jedino što doista želiš jest biti voljena. Tako si, radi rečenica koje sam spomenula na početku, zasigurno izgradila svoje viđenje dobrote, temeljeći je na kvalitetama koje su odrasli ljudi s njom povezivali, kao što su krhkost, nježnost, podređenost, naivnost, ispravnost, udovoljavanje,

čak i nezaštićenost. Moguće je da se upravo iz želje da maksimalno iskoristiš te kvalitete rodilo jedno od prvih temeljnih uvjerenja: “ako sam dobra, ljudi će me voljeti”. Također je moguće da je to uvjerenje učvršćeno nekim drugim popularnim društvenim spoznajama, kao što su “dobre osobe privlače dobre stvari”, “dobri ljudi uvijek pobjeđuju”, “ako si dobra, bit ćeš sretna”, kao i sve te ideje o karmi i kozmičkoj pravdi koje izgrađujemo tijekom života (i s kojima se nije lako nositi kad se pokaže da nisu istinite).

Možda se sada pitaš: “Ako je točno da će me voljeti budem li dobra, i ako će mi se zbog toga događati dobre stvari, zašto uvijek završim u odnosima u kojima mi se čini da sam jedina koja se trudim? Zašto se drugi ljudi ne trude oko mene na isti način? Zašto se osjećam kao varalica u vlastitom životu? Zašto osjećam da ću jednog dana jednostavno eksplodirati? Zašto živim osjećajući se krivom zbog gotovo svega, ako navodno pokušavam raditi dobre stvari? Zašto na kraju uvijek osjećam da sam glupa, a ne dobra?” I, možda ono najvažnije: “Zašto zapravo na kraju nikad nisam sretna?”

Na sva ta pitanja odgovorit ćemo kroz ovu knjigu jer mi je namjera da pomoću nje presložiš svoje viđenje dobrote. Vrlo vjerojatno si dosad povezivala tu ideju s kvalitetama koje smo spomenule, a one su usko povezane s očekivanjima koja društvo ima od nas: da ne smetamo, da ne griješimo, ne podižemo glas, ne budemo politički nekorektne, da nam naše potrebe ne budu na prvome mjestu i tako dalje, umjesto da budemo one koje ustvari

jesmo. To me dovodi do sljedećeg pitanja: poznaješ li doista samu sebe? Ili bolje rečeno, znaš li tko se nalazi ispod tih društvenih očekivanja koja su te malo-pomalo, kroz iskrivljenu ideju o dobroti, upućivala na to tko bi trebala biti? To ćemo također zajedno otkriti na sljedećim stranicama.

Ima li ta mješavina očekivanja i osobina koje oblikuju tvoj karakter ne bi li se prilagodila takvom shvaćanju dobrote, nekakav naziv? Naravno. U 21. stoljeću nema gotovo ničega što ne bi imalo ime. Pročitala si ga u naslovu: to se zove *sindrom dobre djevojke*.

Ako si odrastala i razvijala se misleći da si dobra kada bi potrebe drugih stavljala ispred vlastitih i kad bi na sebe preuzimala odgovornost da ih pokriješ u najvećoj mogućoj mjeri, kad bi se prisiljavala ostajati u odnosu koji ti nije ništa donio, samo zato da ne povrijediš drugu osobu, kad bi se jako brinula o tome što će drugi reći i misliti o tebi i prema tim očekivanjima oblikovala svoj život, ili kad ne bi govorila ono što misliš i osjećaš, da nekoga ne uznemiriš ili iznevjeriš, ovo je knjiga za tebe.

Zbog toga bih voljela vratiti se s tobom u tvoje djetinjstvo, da zajedno otkrijemo što je to što te udaljilo od same sebe, kako bi se približila osobi kakvom su te drugi željeli vidjeti i kakvom su očekivali da budeš. Otputovat ćemo sa željom da saznamo kako se osjećala djevojčica kakva je bila nekad, i što joj je trebalo, kako bismo razumjele tvoju prošlost i počele prihvaćati djevojčicu koja i dalje živi u tebi i koja je možda povrijeđena više nego što misliš. Budemo li razumjele tvoju prošlost, lakše ćemo ići

prema tvojoj sadašnjosti i shvatiti što se događa u tvom životu u ovom trenutku. Čemu toliko nezadovoljstva? Zašto te ništa ne ispunjava? Zašto si stalno u odnosima s ljudima koji te ne cijene? Zašto ne vladaš svojim emocijama? Zašto ne voliš sebe? Zašto nikad ne znaš kakvu odluku donijeti?

Tako ćemo zajedno doći do najvažnijeg dijela našeg putovanja: izgradit ćemo lijepu budućnost pomoću svih tih odgovora. Naučit ćeš kako upoznati samu sebe i brinuti se o sebi, kako postavljati granice i ustanoviti koju vrstu odnosa želiš u svom životu. Naučit ćeš kako da ono što drugi misle o tebi, prestane određivati tvoj put, naučit ćeš osjećati se sigurnom i imati povjerenja u ono što radiš. Naučit ćeš i kako pronaći sve svoje emocije, potisnute u najdubljoj podsvijesti – kako njima upravljati, kako se bolje obraćati samoj sebi, kako se uhvatiti ukoštac s tjeskobom te kako ući u sukob radi svog razvoja, a ne raspadanja.

Sindrom dobre djevojke nipošto nije bolest. Kao što si mogla primijetiti, taj je obrazac posljedica očekivanja tvoje okoline, odnosno vrlo zahtjevnih i tebi važnih odraslih ljudi koji su te odgajali, makar i u najboljoj namjeri, te imali visoka očekivanja od tebe, utemeljena na onome što u ovom društvu znači biti “dobra djevojka”. Posljedica toga je oblikovanje djevojčice opsjednute time da se prilagodi svim situacijama i svim ljudima, kako bi se pretvorila u vrlo nesigurnu ženu koja neprestano sumnja u svoju vrijednost i sposobnost, i živi više za druge negoli za sebe.

Ako se možeš poistovjetiti sa svime navedenim, kao prvo, želim da znaš da nije tvoja krivnja što se osjećaš onako kako se osjećaš, niti što si takva kakva jesi, jer si samo pokušavala preživjeti s alatima koje si posjedovala. Zbog toga mi je namjera da ti ovom knjigom ponudim puno više alata, ne da budeš bolja verzija sebe, nego da budeš verzija kakva želiš biti. Jer je dosta toga da živiš samo da bi davala, da ne smiješ pogriješiti, da umanjuješ sebe kako bi drugi zauzeli više mjesta, da moraš ugasiti svoje svjetlo, kao da će zbog toga drugi jače zasjati.

Dosta je toga da ne možeš biti samo ljudsko biće.

Stoga, putem ovih rečenica koje ispisujem s velikim uzbuđenjem, jer znam da se nalaziš nadomak prihvatanja mnogih dijelova sebe i izgradnje novog konteksta dobrobiti, pružam ti ruku da zajedno krenemo putem koji, možda prvi put, ne vodi prema nekakvom navodnom savršenstvu ili izvrsnosti, već prema slobodi. Onaj tko te stvarno voli, ne želi da budeš savršena, želi da budeš slobodna. Za pronalaženje sreće, što god to značilo za tebe, ne postoji pravi i standardizirani put, već onaj koji sama odlučiš izgraditi.

Dobrodošla na ovo putovanje.

PRVI DIO

SLIJETANJE U SEBE

1. POGLAVLJE

JA SE SVEMU PRILAGODIM! ŠTO JE SINDROM DOBRE DJEVOJKE?

Dopusti mi da ti za početak kažem nešto o sebi. Marta od osam godina nije nikako voljela matematiku. Mrzila sam je iz dna duše i baš zbog toga, u djetinjstvu ili adolescenciji, ne sjećam se najbolje, zamolila sam roditelje da mi plate privatne satove iz tog predmeta. Nemoj misliti da je to bilo zato što sam imala jedinicu, ne, nije zbog toga. Tražila sam to zato što sam znala da ne vladam matematikom kao ostalim predmetima, zbog čega sam se osjećala kao da sam glupa. Imala sam blokadu. Iako si sada, mnogo godina kasnije, postavljam pitanje jesam li imala blokadu stoga što doista nisam znala riješiti zadatke, i bilo mi je neugodno da drugi vide kad nešto ne znam, ili zato što “dobra učenica” poput mene nije mogla biti “lošija” dok mucajući dijeli decimalne brojeve. Vjerojatno zbog svega pomalo.

Ali ono što mi je od moje male dječje kalvarije s matematikom najviše ostalo u sjećanju, jest to da sam nebrojeno

puta, nakon što bih usporedila svoja rješenja s rješenjima svojih kolega, a ona se ne bi slagala u rezultatima, odlučila ispraviti svoje rezultate. Zašto? Zato što sam bila sigurna da sam ja ta koja se zabunila i nisam htjela da se to zna. Nevjerojatno je u cijeloj priči da sam išla na privatne satove i da mi je profesor već pregledao zadaću, tako da sam zapravo znala da su moji rezultati točni. Ali radije sam mislila da mi je profesor krivo ispravio zadaću, ili da je jednostavno previdio moju grešku. Zapravo, smatrala sam da nema šanse da postoji mogućnost da sam ja ta koja je došla do točnog rezultata. Stoga sam ga, slijedeći svoj iracionalni poriv, mijenjala kako bi se slagao s rezultatom mojih kolega. Iz straha da ne pogriješim, zapravo bih pogriješila, a plašeći se da ne ispadnem loša pred kolegama, ispala bih loša pred samom sobom kad bi učiteljica pregledavala izračun. I, gle iznenađenja, nije bio dobar. A sve zbog toga što nisam vjerovala u svoje sposobnosti (nažalost, ni u sposobnosti profesora kod kojeg sam odlazila na privatne satove, ali to je već druga tema).

Ovo je samo jedan primjer sindroma dobre djevojke, od kojeg sam i sama patila, ali sam ga se srećom, s puno rada na osobnom rastu, uspjela gotovo u potpunosti osloboditi (ili u mjeri u kojoj mi to dopušta društvena struktura). O tome ćemo govoriti kasnije.

U navedenom primjeru nalazi se nekoliko čimbenika koji su utjecali na to da mijenjam rješenja svojih zadataka. Jedan od njih je potreba da se prilagodim onome što sam mislila da se od mene očekuje, odnosno da dobijem točno rješenje. Gledajući općenito, oduvijek se govorilo

da je sposobnost prilagođavanja pozitivna osobina, i to je točno. Ali što ako je to prilagođavanje proizvoljno i nepromišljeno? U tom slučaju udaljavamo se od samih sebe.

To se zapravo zove sindrom pretjeranog prilagođavanja. Termin je skovao psiholog David Liberman, definirajući ga kao nastojanje da se pokuša udovoljiti drugima te ispuniti tuđa očekivanja živeći odvojeno od svog istinskog bića. Drugim riječima, toliko se nastojiš prilagoditi drugima, da na kraju zaboraviš na samu sebe. Poput vode što se nalazi u posudi koja može imati bilo koji oblik, ali ona se prilagođava prostoru koji joj je na raspolaganju i, ako ne izađe iz njega, nikada neće imati drukčiji oblik.

Općenito govoreći, ljudi koji razviju sindrom pretjeranog prilagođavanja, imaju veliki strah od neprihvatanja i napuštanja (kasnije ću objasniti zašto), zbog čega je njihov mozak osmislio savršen plan da to izbjegnu. On se može sažeti ovako: “Ako suzbijem svoju neposrednost i sve što jesam, bit ću ono što drugi žele da budem, i onda će me voljeti.” Nadam se da shvaćate ironiju u izrazu “savršen plan”, jer naravno da se takvo nesvjesno razmišljanje našeg mozga u pravilu izjalovi. Zašto?

- Zato što je nemoguće biti ono što drugi očekuju od nas, jer “drugi” nisu kompaktno i homogeno tijelo sa statičnim očekivanjima. Svaka osoba očekivat će nešto drugo, a to drugo oblikovano je njezinim iskustvima, njezinim sustavom vrijednosti i uvjerenja,

emocionalnim povredama koje nesvjesno pokušava zacijeliti i tako unedogled.

- Zato što je, ako to pokušaš, iako nije nemoguće živjeti kao netko tko nisi, cijena koju plaćaš vrlo visoka: potiskivanje neugodnih emocija koje se, na primjer, u najboljem slučaju pretvore u proljev, a u najgorem u dugoročni problem s crijevima. Ulaženjem u nejednake odnose u kojima si nevidljiva, bit ćeš prije svega nesretna, jer ne izgrađuješ život po svojoj mjeri, već po mjeri drugih ljudi. Ne vjerujem da se isplati živjeti odričući se odmah na početku mogućnosti da budeš sretna.

Ali vratimo se na sindrom dobre djevojke, pojam koji nisam izmislila ja, već ga je skovala američka psihologinja Lois P. Frankel, u svojoj knjizi *Nice Girls Don't Get the Corner Office*, iz 2004. Knjiga se odnosi na poslovno okruženje, a usredotočena je na činjenicu da žene koje nastoje udovoljiti drugima, biti poslušne, izbjegavati sukobe i tako dalje, obično ne dobivaju profesionalna priznanja koja žele i zaslužuju, što im otežava pristup boljim poslovima i višim položajima.

Međutim, termin je postao popularan tek 2008. godine, kad je objavljena knjiga *Nice Girl Syndrome* (Sindrom dobre djevojke), psihoterapeutkinje Beverly Engel, koja je istraživala i otkrila da postoji zajednički obrazac kod žena žrtava silovanja i zlostavljanja, nazvavši ga sindromom dobre djevojke. Njezina se pretpostavka temeljila na činjenici da smo mi žene, općenito, naučile da moramo biti jako simpatične i ljubazne te udovoljavati drugima kako

bismo “bile na sigurnom”. Drugim riječima, trebamo se držati definicije “dobrote” o kojoj smo ranije govorile. Beverlyn rad nam pomaže da srušimo mitove koji žive duboko u nama, tjerajući nas u neravnopravne odnose. Premda je svoj posao usredotočila na žene i na mačističko nasilje, kao što sam ti rekla na početku, ovaj je sindrom uočljiv i kod muškaraca (iako je rjeđi). To govorim zato što sam se, kad sam počela istraživati ovu temu, prvo zapitala radi li se o sindromu ili lekciji o patrijarhatu. Nisu li obilježja ovog sindroma upravo ono što društvo zahtijeva od žena? Može li se u našem društvu živjeti kao žena na neki drugi način? Kolika je odgovornost u podjeli rodni uloga, prema kojoj mnoge od nas žive i osjećaju da je tako? Kasnije ćemo i to analizirati, i dat ću ti svoje stručno mišljenje.

Vezano uz ovo potonje, da znaš kako ću pristupiti temi u ovoj knjizi, želim reći da mi se nimalo ne sviđaju narativi kojima se nekoga okrivljuje, odnosno, da smatram kako narativi koji se temelje na postavci “ja sam jedini krivac što mi se događaju loše stvari”, ne pomažu da se išta shvati. Naprotiv, štetni su i stvaraju blokade. S druge strane, mislim da je važno ustanoviti i prihvatiti svoj djelić odgovornosti u negativnim iskustvima koja nam se obično događaju, jer nas to osnažuje i potiče na promjenu. Znam da je katkada teško razlikovati krivnju od odgovornosti. Krivnja vodi ka razočaranju, dok nam odgovornost govori da smo ljudi i da kao takvi griješimo. Ovo posljednje puno više osnažuje jer nas ne tjera na bičevanje, već na usmjeravanje naše energije na istraživanje što bismo mogli učiniti

da promijenimo stvari, te da razlikujemo ono što ovisi o nama, od onog što ne ovisi.

Ovo ti govorim zato što se osobe koje pate od sindroma dobre djevojke, lako povezuju s krivnjom i teško im je s krivnje prijeći na odgovornost, ali i zato što sam, prema ono malo vremena u kojem se taj sindrom dosad proučavao i što se o njemu dosad govorilo, sigurna da se na njega (nenamjerno) gleda s određenim prijekorom. Prema onome što sam uočila, problem se često usredotočuje na rješenja tipa, “prijateljice, daj otvori oči” i “draga, probudi se i prestani već jednom ulaziti u odnose sa zlostavljačima”. Riječ je o narativu koji preusmjerava pozornost s očite činjenice da je jedina odgovorna osoba za zlostavljanje zlostavljač, a ne onaj kojeg se zlostavlja. Osim toga, u ovom životu nije sve u odnosima s drugim ljudima. Ustvari, najvažniji odnos koji imamo je odnos s nama samima. Zbog toga bih se voljela usredotočiti na njega, odnosno na to da budeš dobro društvo samoj sebi, jer ćeš sa sobom provesti cijeli život.

Dakle, razumijem fokus takvog narativa, jer je praktički do jučer bilo uobičajeno da nas mačistička tradicija u kojoj smo odgajani, tjera da se prema ženama odnosimo uglavnom zaštitnički, da im se ugađa više nego danas (iako na tome treba još puno raditi). Zbog toga bih, iako znam da je to delikatna tema, voljela aktualizirati pristup tim pitanjima, da ne misliš, čitajući ovu knjigu, kako je sve što si dosad učinila bilo loše, zato što si to željela ili zato što si bila glupa, te da je sve loše što ti se dogodilo bilo isključivo zbog tebe, jer nipošto nije tako.

Dakle, moj je cilj da ti ova knjiga ukaže na niz alata koje dosad nisi imala, a čiji je nedostatak doveo do toga da ti se približe određeni ljudi loših namjera. To nije bila tvoja krivica, jer nitko se ne rađa sa svim emocionalnim alatima potrebnim za život. Srećom, nikad nije kasno naučiti ih. Ista stvar je i kada govorimo o odnosu s nama samima, na koji, zapravo, uvijek zaboravljamo.

Stoga, bez daljnjeg otezanja, pogledajmo koja su glavna obilježja te “dobre djevojke”, koju ćeš možda tijekom čitanja početi zvati svojim imenom.

PORTRET DOBRE DJEVOJKE

Nevjerojatno je da je jedan od glavnih problema sindroma dobre djevojke upravo činjenica da se on često učvršćuje društvenim normama, koje stvaraju iskrivljeni kolektivni pojam o tome što znači biti dobra osoba. A budući da svi vole “dobre” ljude, zašto bi nekakav sindrom povezan s dobrotom, bio problem? Zbog toga se dobra djevojka osjeća izgubljenije od hobotnice u garaži, jer s jedne strane pokušava biti sve ono što su joj rekli da bi trebala biti kako bi dosegla SREĆU (velikim slovima) o kojoj se toliko govori (iako zapravo nitko ne zna što je to točno), a s druge strane, ne zna tko je zapravo i što želi, niti što učiniti sa svojim životom. Drugim riječima, izgubljena je.

Ako tvoja glava upravo viče “ja sam ta”, preporučam ti da nastaviš sa čitanjem, jer šest obilježja koja ću navesti, mogu ti pomoći da nacrtas vlastiti portret dobre djevojke.