

NASLOV ORIGINALA:

Marta Martínez Novoa

EL SÍNDROME DE LA CHICA BUENA

Copyright © Marta Martínez Novoa, 2024

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2026

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Ivana Živković

LEKTURA:

Lidija Cenić

KOREKTURA:

Milica Rakić

DIZAJNER KORICA:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2026

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6152-744-9
COBISS.SR-ID 201766409

MARTA MARTINEZ NOVOA

*Sindrom
dobre
devojke*

HARMON**IA**

*Mami, koja je verovala u mene i moje dečje snove.
Rubenu, koji je uspeo u tome da i ja poverujem u njih.
Jaizi, koja će ostvariti svaki od svojih snova
onako kako njoj bude potrebno.*

SADRŽAJ

UVOD: Uvek su mi govorili da ću, ako budem dobra, privlačiti dobre stvari; zašto onda nisam srećna?	11
---	----

Prvi deo: Sletanje u sebe

1. PRILAGOĐAVAM SE ČEMU GOD VI ŽELITE!: ŠTA JE SINDROM DOBRE DEVOJKE?	17
PORTRET DOBRE DEVOJKE	21
Stavljanje potreba drugih ispred svojih je moja specijalnost	22
Bolje mrtva nego nepristojna: preterana briga o tome šta drugi misle o meni	23
Trudim li se dovoljno? Samodisciplina, perfekcionizam i osećaj prevelike odgovornosti	24
Skrivanje ispod tepiha: Potiskivanje emocija i izbegavanje sukoba	25
A šta ako nije savršena odluka? Poteškoće u donošenju odluka	28
Biti sporedan lik u sopstvenom životu: Ugađanje i preterana prilagodljivost	30
„Dobrometar”: Koliko sindroma dobre devojke ima u tebi?	32

Drugi deo: Razumevanje vaše prošlosti

2. ZDRAVO, PREDSTAVLJAM VAM DEVOJČICU KOJA STE BILE	37
KAKO SAM ZRELA ZA SVOJE GODINE ILI KAKO SAM SE DOBRO PRILAGODILA VAŠIM OČEKIVANJIMA?	42
Porodični i društveni uzroci sindroma dobre devojke	42
Porodica je na prvom mestu (i prva referenca): Porodični uzroci sindroma dobre devojke	43
Slade ste kad ćutite ili ste manje neprijatne?	
Društveni uzroci sindroma dobre devojke	67
Jesam li glupa zbog toga što sam dobra? Tako ste povezali dobrotu s pokornošću	69
3. LICEM U LICE SA DEVOJČICOM KOJA STE BILE: TAKO STE SE OSEĆALE	83
NAUČILE STE (POGREŠNO) DA NISTE SIGURNO MESTO ZA SEBE	86

Kazne	86
Prekomerna zaštita	88
Emocionalno napuštanje	90
NAUČILE STE (POGREŠNO) DA SE OSEĆATE VREDNIM KROZ OČI DRUGIH LJUDI	93
Parentalizacija	94
Triangulacija	96
Maske za zabranjene emocije	98
TAKVE SU BILE DEČJE RANE KOJE SU VAS OBLIKOVALE	103
Rana napuštanja	103
Rana odbijanja	104
Rana nepravde	105
Zlostavljanja	107
VEČNA BITKA IZMEĐU PASIVNOSTI I BUNTOVNOSTI	109
Zagrlite svoju devojčicu: Šta biste rekle devojčici koja ste bile?	112

Treći deo: Dešifrovanje vaše sadašnjosti

4. ŽIVOT SA SOBOM: OD „SEDI LEPO” DO „KUĆA MORA DA BUDE BESPREKORNA”	115
KAKO DA SE ZAŠTITIM OD ŽIVOTA: ŠEST DOBRIH DEVOJAKA KOJE ŽIVE U VAMA I NJIHOVE ZAMKE	116
Negovateljica	117
Policajka samoj sebi	118
Naivka	118
Moralistkinja	119
Skrivačica	120
Prevarantkinja	121
PITANJA NA KOJA NIKAD NE ZNATE DA ODGOVORITE	122
Zašto život upravlja mnome, a ne ja njime?	122
Zašto se uvek osećam krivom i kao da sam na ivici pucanja?	129
Zašto nikad nisam potpuno srećna na kraju?	149
Zašto osećam da sam glupa?	160
Zašto ne volim sebe?	166
Zašto sam mentalno i emotivno iscrpljena?	173
5. ŽIVOT SA DRUGIMA: ZAŠTO UVEK ZAVRŠIM U NEZADOVOLJAVAJUĆIM VEZAMA?	176

SPASITELJKA I SPASENA: KOZAVISNOST I EMOTIVNA ZAVISNOST	177
FAN I ZVEZDA: IDEALIZACIJA	181
UČITELJ I NJEGOV POLAZNIK: IGRE MOĆI I MANIPULACIJE	183
Gaslajting	185
Emocionalna ucena	187
Triangulacija	188
Zakon ćutanja	188
Manipulativne tehnike zasnovane na povremenom nagrađivanju	189
KOJOT I PTICA TRKAČICA: LIKVIDNE VEZE	192
PAS I MAČKA: BURNE VEZE	196

Četvrti deo: Izgradnja vaše budućnosti

6. OD DOBRE DEVOJČICE DO SLOBODNE ŽENE	205
VAŠA BUDUĆNOST SA SOBOM	206
Upoznajte sebe	207
Kako pronaći svoju suštinu	207
Prihvatite sebe	219
Budite uz sebe	241
VAŠA BUDUĆNOST SA DRUGIMA	270
Stavite sebe na prvo mesto i zaštitite se	272
Dozvolite sebi da budete i da volite	282
Pošaljite ih dođavola	292
OD SLOBODNE ŽENE KOJA SAM DO DOBRE DEVOJČICE KOJA SAM BILA	298
ZAHVALNICE	300
BIBLIOGRAFIJA	303

UVOD

Uvek su mi govorili da ću, ako budem dobra, privlačiti
dobre stvari; zašto onda nisam srećna?

Osvrnite se i ponovo postanite devojčice koje ste bile, verovatno pune snova, nade, želje za igrom i otkrivanjem. Sećate li se da su vam tada možda rekli da ste „veoma zrele za svoje godine”? Ili da vam je glava „dobro potkovana”? Ili da ste veoma dobre devojčice jer uvek slušate bez prigovora? „Kakvo tiho dete imaš, Mari. Uvek tako mirna, nikad ne smeta.” Možda vam ovakve rečenice zvuče poznato. I pretpostavljam da vam ta sećanja bude onaj prijatan osećaj ponosa, nežnosti i radosti koji doživljavamo kad nas vole i cene osobe koje i mi volimo i cenimo, a to u detinjstvu obično budu odrasli iz našeg okruženja, oni koji su nam blizu i pomažu nam da spoznamo svet, ko smo mi i ko „treba” da budemo.

Pretpostavljam da se sada pitate u čemu je problem sa svim tim, šta je loše u tome da budete dobre i zašto sam odlučila da napišem knjigu u vezi sa tim, da nisam možda poludela i pokušavam da vas pretvorim u zla bića? Spoiler: ne. Ali pre nego što odgovorim na ta pitanja koja vam se možda već motaju po glavi, želim da napravim malu digresiju i napomenem vam da ću se u ovoj knjizi obraćati u ženskom rodu jer se sve što ću vam ispričati u njoj mnogo češće dešava ženama nego muškarcima (već ću vam kasnije objasniti zašto), pa mi se čini pravednim da se obratim onome ko čita koristeći rod većine onih koje će čitati. Međutim, to ne znači da neću navoditi raznovrsne primere kada je reč o rodu niti da zaboravljam na muškarce koji takođe ovako žive i tragaju za samospoznajom, naprotiv, obraćam se i vama, samo što ću to raditi s više „a”

nego „o” na kraju reči. Znam da ćete umeti da me razumete, isto kao što smo mi oduvek razumele da se u generičkom „svi vi” podrazumevalo i „sve vi”. Isto važi, naravno, i za nebinarne osobe. Ko god da ste, zadovoljstvo mi je da budem uz vas.

Sada kada nam je jasno da je ova knjiga namenjena svim osobama koje žele da je čitaju, bez obzira na pol, šta se onda dešava sa onim divnim osećajem koji smo imale u detinjstvu kad su nam govorili da smo dobre? Verovatno nas je taj osećaj navodio da iznova ponavljamo sve ono zbog čega su nas hvalili. Jer, kad smo male, jedino što zaista želimo jeste da budemo voljene. Tako ste, kroz rečenice koje smo pomenule na početku, verovatno izgradile svoju predstavu o dobroti na osnovu osobina koje su odrasli povezivali s njom, recimo, krhkost, nežnost, pokornost, nevinost, pristojnost, udovoljavanje drugima, pa čak i bespomoćnost. I iz želje da te osobine maksimalno ispoljite, možda je nastalo jedno od vaših prvih temeljnih uverenja: „Ako budem dobra, drugi će me voleti.” A moguće je da je to uverenje dodatno ojačano i drugim popularnim društvenim verovanjima, kao što su: „Dobri ljudi privlače dobre stvari”, „Dobri uvek pobeđuju”, „Ako budeš dobra, bićeš srećna”, i sve te ideje o karmi i kosmičkoj pravdi koje gradimo tokom života (a koje, u stvarnosti, neće uvek lako „sleteti na zemlju”).

Kad ste došle do ove tačke, možda ćete se zapitati: „Ako će me voleti i ako će mi se dešavati lepe stvari zato što sam dobra, kako uvek završim u odnosima u kojima se čini da sam ja jedina koja se trudi? Zašto se drugi ne posvećuju meni onako kako se ja njima posvećujem? Zašto se osećam kao uljez u sopstvenom životu? Zašto imam osećaj da će me emocije preplaviti do tačke pucanja? Zašto stalno živim sa osećajem krivice zbog skoro svega, ako radim stvari kako treba? Zašto na kraju uvek imam utisak da sam time što sam dobra ispala glupa?” I možda i najvažnije pitanje: „Zašto na kraju nikada ne budem srećna?”

Sva ova pitanja će dobiti odgovore u ovoj knjizi jer je moja namera da njome ponovo sastavite svoju predstavu o dobroti. I vrlo je verovatno da ste do sada tu predstavu povezivale s kvalitetima koje smo ranije pomenule, a koji su

usko povezani sa očekivanjima koja društvo ima od nas: da ne smetamo, da ne grešimo, da ne dižemo glas, da ne budemo politički nekorektne, da ne stavljamo svoje potrebe na prvo mesto i tako dalje, umesto da je povežete sa onim što zaista jeste. Što me vodi do sledećeg pitanja: poznajete li zaista sebe? Ili bolje rečeno, znate li ko se nalazi ispod svih tih društvenih očekivanja koja su vam, malo-pomalo, kroz tu iskrivljenu predstavu o dobroti pokazivala kakve „treba“ da budete? I to ćemo zajedno otkriti na ovim stranicama.

A ima li svoj naziv taj okvir očekivanja i osobina koje postepeno oblikuju vaš karakter kako bi se uklopio u tu predstavu o dobroti? Naravno da ima, u 21. veku gotovo da više ne postoji ništa što nema naziv, i pročitale ste ga u naslovu: to je *sindrom dobre devojke*.

Ako ste odrastale i razvijale se verujući da ste dobre onda kad stavljate tuđe potrebe ispred svojih i preuzimate odgovornost da ih maksimalno ispunite, kad ste sebe primoravale da održavate odnose koji vam ništa ne donose samo da ne bi povredile drugu osobu, kad ste se previše brinule o tome šta će drugi reći i misliti o vama do te mere da ste gotovo ceo svoj život time uslovljavale, ili kad niste govorile šta osećate da ne biste nekoga uznemirile ili razočarale, ova knjiga je za vas.

Zato bih volela da s vama krenem na putovanje u vaše destinjstvo da zajedno otkrijemo šta je to što vas je navelo da se udaljite od sebe da biste se približile onome što su drugi očekivali da budete, da saznamo kako su se osećale devojčice koje ste bile i šta im je bilo potrebno kako biste mogle da razumete svoju prošlost i počnete da grlite te devojčice koje još uvek žive u vama i možda su povređenije nego što mislite. Jedino ako budete razumele svoju prošlost, moći ćemo da napredujemo ka vašoj sadašnjosti i shvatimo šta se trenutno dešava u vašim životima: zašto osećate toliko nezadovoljstvo? Zašto vas ništa ne ispunjava? Zašto stalno završavate u odnosima s ljudima koji vas ne cene? Zašto vas preplavljaju emocije? Zašto ne volite sebe? Zašto nikada ne znate koju odluku da donesete?

I tako ćemo zajedno doći do najznačajnijeg dela našeg rada: izgradnje lepe budućnosti pomoću svih tih odgovora.

Da naučite da upoznate sebe i da se brinete o sebi, da postavljate granice i prepoznate kakve odnose želite u svom životu, da ono što drugi kažu prestane da diktira vaš put, da se osećate sigurno i verujete u ono što radite, da pronađete sve emocije koje ste potisnule duboko u svoju podsvest i naučite da upravljate njima, da bolje razgovarate sa sobom, da upravljate svojom anksioznošću i da se suočite s konfliktima kako biste rasle, a da se ne srušite.

Sindrom dobre devojke nikako nije bolest. Kao što ste do sada videle, to je obrazac koji je plod veoma zahtevnih sredina u kojima se odrasta ili uzora koji su, čak i s najboljom namerom, projektovali veoma visoka očekivanja pojačana onim što znači biti „dobra” u ovom društvu i koji su, paradoksalno, modelovali devojke opsednute time da budu prikladne u svakoj situaciji i sa svim ljudima, koje su postale veoma nesigurne žene koje konstantno sumnjaju u svoju vrednost i sposobnost i žive više za druge nego za sebe.

Ako se prepoznajete u svemu ovome, prvo što želim da znate jeste da niste vi krive što se osećate tako kako se osećate i što ste takve kakve ste jer ste samo pokušavale da preživite koristeći alate koje ste imale. Zato je moja namera da vam ovom knjigom pružim mnogo više, ne da budete bolja verzija sebe nego onakve kakve vam se čefne da budete. Jer dosta je bilo života samo da biste davale, da ne smete da grešite, da morate da se umanjite kako bi drugi zauzeli više mesta, da morate da ugasite svoj sjaj kao da će time drugi jače zasijati.

Dosta je bilo toga da se ne može biti ljudsko biće.

Zato vam iz ovih redova, koje pišem s velikom nadom da ćete se uskoro pomiriti s mnogim delovima sebe i izgraditi novi kontekst blagostanja, pružam ruku da zajedno započnemo put koji možda prvi put ne vodi nekoj zamišljenoj savršenosti ili ekselenciji već slobodi. Jer onaj ko vas zaista voli, ne traži da budete savršene već slobodne. I zato što za pronalaženje sreće, šta god ona za vas značila, ne postoji jedan jedinstven i standardizovan put već onaj koji odlučite da same izgradite.

Dobro došle na ovo putovanje.

PRVI DEO

SLETANJE U SEBE

PRILAGOĐAVAM SE ČEMU GOD VI ŽELITE: ŠTA JE SINDROM DOBRE DEVOJKE?

Dozvolite mi da počnem govoreći o sebi. Marta od osam godina uopšte nije volela matematiku. Mrzela ju je svom snagom i upravo zato sam u nekom trenutku detinjstva ili tinejdžerskih godina, ne sećam se tačno kada, zamolila roditelje da me upišu na privatne časove iz tog predmeta. Nemojte misliti da je to bilo zato što sam imala jedinicu, nije. Bilo je zato što sam osećala da je ne savladavam onako dobro kao druge predmete i zbog toga sam se osećala glupom. Blokiralala bih se. Mada, ono što se pitam sada, mnogo godina kasnije, jeste: jesam li se blokiralala zato što stvarno nisam znala da rešavam zadatke, zato što mi je smetalo da drugi vide da ne znam da ih rešavam ili zato što „dobra učenica” kao što sam ja nije smela da „padne na taj nivo” da posustaje pred deljenjem sa decimalnim brojevima? Verovatno je bilo pomalo od svačeg.

Ali ono što najviše pamtim iz svoje male dečje muke s matematikom jeste da sam bezbroj puta, poredeći svoje zadatke sa zadacima svojih školskih drugara i videvši da se rezultati ne poklapaju, odlučivala da promenim svoje. Zašto? Jer bila sam sigurna da sam ja ta koja je pogrešila i nisam želela tome da se izlažem. Paradoksalno je što sam išla na privatne časove, a moj nastavnik je ispravljao moje zadatke, tako da sam sa sigurnošću znala da su moji rezultati tačni, ali ipak sam radije mislila da je nastavnik pogrešno ispravljao ili da je prevideo da su moji rezultati netačni jer nije obraćao previše pažnje. Dakle, u mojoj glavi nije postojala mogućnost da sam baš ja ta koja je tačno rešila zadatak. Znači, sledeći svoj iracionalni impuls, menjala sam svoj rezultat da se poklopi s rezultatima mojih školskih drugara i tako sam, da ne bih pravila greške,

zapravo pravila greške, i time što nisam išla na štetu svojih školskih drugara, išla sebi na štetu kada je učiteljica ispravljala rezultat, a on je, ha, iznenađenje, bio netačan. I sve to zato što nisam verovala u svoje sposobnosti (niti očigledno u sposobnosti mog privatnog nastavnika, ali to je druga priča).

Ovo je samo jedan primer sindroma dobre devojčice koji sam ja iskusila, ali koji sam, srećom, uz mnogo rada na sebi uspela gotovo potpuno da ostavim iza sebe (bar onoliko koliko mi društvena struktura dozvoljava, ali o tome ćemo kasnije detaljno).

U tom primeru se javlja nekoliko faktora koji su me navodili da menjam rezultate svojih zadataka, ali jedan od njih bila je potreba da se prilagodim onome što sam verovala da se od mene očekuje, a to je da imam tačan rezultat. Generalno, sposobnost prilagođavanja se oduvek smatrala pozitivnom osobinom, i to zaista jeste, ali šta se dešava kad je to prilagođavanje neselektivno i nepromišljeno? To znači da na tom putu napuštamo sebe.

Ovo se tehnički naziva sindrom prekomernog prilagođavanja, termin koji je smislio psiholog Dejvid Liberman, koji ga je definisao kao tendenciju da se pokuša udovoljiti drugima i ispuniti njihova očekivanja, živeći odvojeno od sopstvene istinske suštine. Odnosno, toliko se trudite da se prilagodite drugima da na kraju zaboravite na sebe. Kao voda u posudi, koja može imati bilo koji oblik, ali se prilagođava raspoloživom prostoru i ako nikada ne izađe, nikada neće imati drugi oblik.

Uglavnom, osobe koje razviju ovaj sindrom prekomernog prilagođavanja imaju ogroman strah od odbacivanja i napuštanja (kasnije ću vam objasniti zašto), pa njihov mozak osmišljava plan „bez pukotina” da to izbegne, koji bi se mogao sažeti ovako: „Ako inhibiram svoju spontanost i sve ono što jesam, biću ono što drugi žele da budem, i takvu će me voleti.” Primitite ironiju onog „bez pukotina” jer, naravno, to nesvesno razmišljanje našeg mozga uvek negde procuri.¹ Zašto?

¹ Igra reči. Na španskom jeziku fraza *sin fisuras* iskorišćena u originalu u bukvalnom smislu znači *bez pukotina*, a *plan sin fisuras* bi bio *besprekoran plan*. Otuda u originalu korišćenje fraze *hacer aguas*, što je ekvivalentno srpskom *curiti*, *procuriti*. (Prim. prev.)

- Zato što je nemoguće biti ono što drugi očekuju jer „drugi” nisu jedinstvena i homogena celina sa statičnim očekivanjima. Svaka osoba će očekivati nešto drugačije od vas, a to nešto oblikovano je njenim iskustvima, sistemom vrednosti i uverenjima, emocionalnim ranama koje nesvesno pokušava da zaleči i još mnogo čime.
- I zato što, iako nije nemoguće živeti kao neko ko zapravo niste, cena koju plaćate za takav pokušaj veoma je visoka: potiskivanje neprijatnih emocija koje se, na primer, u najboljem slučaju pretvore u dijareju, a u najgorem slučaju u dugoročni problem sa crevima; uspostavljanje asimetričnih odnosa u kojima ste vi nevidljive i pre svega nesrećne jer nećete graditi život po svojoj već po meri drugih. A ne verujem da vredi živeti odričući se od samog početka mogućnosti da budete srećne.

Ali hajde da se vratimo na sindrom dobre devojke čiji naziv, usput rečeno, nije moj već ga je dala američki psiholog Lois P. Frankel u svojoj knjizi iz 2004. *Las chicas buenas todavía no llegan a los puestos directivos*. Knjiga koja se koncentriše na poslovni kontekst bazira se na ideji da žene koje teže popustljivosti, pokornosti, izbegavanju sukoba i tako dalje, obično ne dobijaju profesionalno priznanje koje žele i zaslužuju, što im predstavlja smetnju pri pristupanju boljim poslovima i višim pozicijama.

Međutim, termin nije postao popularan sve do objavljivanja knjige psihoterapeuta Beverli Engel *The Nice Girl Syndrome* 2008. godine. Upravo je ona istražila i otkrila da postoji zajednički obrazac kod mnogih žena koje su bile žrtve zlostavljanja i maltretiranja, a taj obrazac je nazvala *sindromom dobre devojke*. Njena hipoteza se zasnivala na tome da smo mi žene uglavnom naučile da kako bismo bile „na sigurnom”, moramo zapravo biti veoma simpatične, ljubazne i popustljive. Odnosno, da se uklopimo u definiciju „dobrote” o kojoj smo ranije govorile. Rad Beverli Engel nam pomaže da srušimo mitove koje smo mi žene duboko internalizovale, a koji nas vode ka zlostavljачkim odnosima. Ona je svoj rad

koncentrisala na žene i rodno zasnovano nasilje, ali kao što sam vam rekla na početku, ovaj sindrom može se javiti i kod muškaraca, iako je to manje uobičajeno. Kažem vam ovo zato što sam, kad sam počela da istražujem ovu temu, prvo pomislila: da li je ovo sindrom ili neka patrijarhalna lekcija? Da nisu možda sve karakteristike ovog sindroma upravo ono što društvo traži od žena? Da li je moguće biti žena na neki drugačiji način u našem društvu? Koliku odgovornost imaju rodne norme u tome što mnogo nas funkcionise i oseća se ovako? Kasnije ćemo detaljnije analizirati ovo i podeliću sa vama svoje stručno mišljenje o tome.

U skladu sa ovim, i da znate kakav će biti moj pristup kroz celu knjigu, želim da vam kažem da mi se uopšte ne sviđaju diskursi koji i najmanje krive nekoga, to jest, smatram da narativi koji su integrisani kroz pristup „samo sam ja kriva za loše stvari koje mi se dešavaju” ne pomažu da bilo šta razumemo već su, naprotiv, štetni i blokiraju. Umesto toga, verujem da je važno da prepoznamo i prihvatimo svoj deo odgovornosti za negativne događaje koji nam se redovno dešavaju jer nas to osnažuje i pokreće na promene. Znam da ponekad može biti teško razlikovati krivicu od odgovornosti. Krivica vodi do razočaranja, dok nam odgovornost govori da smo ljudi i da, kao takvi, pravimo greške. Ovo drugo je mnogo osnažujuće jer nas ne vodi samokažnjavanju već usmerava našu energiju da otkrijemo šta možemo da učinimo da promenimo stvari i da razlikujemo ono što zavisi od nas od onoga što ne zavisi.

Pričam vam ovo zato što osobe koje pate od sindroma dobre девојке veoma lako povezuju svoja osećanja s krivicom (i teško im je da pređu s krivice na preuzimanje odgovornosti) i zato što ono malo što je dosad proučeno i objavljeno o ovom sindromu, sigurna sam da nenamerno nosi izvesnu krivicu. To jest, ono što sam primetila jeste da se mnogo koncentriše na „drugarice, osvesti se” i „devoјko, probudi se i prestani da upadaš u toksične odnose” diskurs, koji pomalo odvraća pažnju od neosporne činjenice da je jedini odgovoran za nasilje nasilnik, nikada maltretirana osoba. I pored toga, odnosi sa drugima nisu sve u životu. Zapravo, najvažniji odnos koji

imamo jeste sa sobom, zato bih volela da se koncentrišem i na njega, na to da budete samoj sebi dobra saputnica, jer ste upravo vi osoba s kojom ćete provesti čitav život.

Međutim, razumem pristup ove publikacije jer je praktično do pre samo dva dana uobičajena tradicija patrijarhata s kojom smo svi odrasli učinila da gledamo na žene s mnogo više paternalizma i snishodljivosti nego danas (mada još mnogo toga ima da se uradi). Zato bih, iako znam da je tema osetljiva, volela da malo osvežim pristup ovim pitanjima da ne biste, kad čitate ovu knjigu, mogle da pomislite da ste sve do sada pogrešno radile zato što ste volele ili zato što ste bile glupe, i da je sve loše što vam se dogodilo isključivo vaša krivica jer to nikako nije tačno.

Stoga je moj cilj da vam ova knjiga dâ niz alata koje do sada niste imale, a čiji je nedostatak olakšavao da vam se približe osobe s lošim namerama. Ali to nikada nije bila vaša krivica jer niko se ne rađa potkovan svim emocionalnim alatima potrebnim za život i, srećom, uvek imamo vremena da ih naučimo. Isto važi i za odnos prema sebi koji je, paradoksalno, često potpuno zapostavljen.

Dakle, bez daljeg odlaganja, hajde da vidimo koje su glavne osobine te „dobre devojke”, koju ćete možda kako budete odmicale u čitanju početi da zovete sopstvenim imenom.

PORTRET DOBRE DEVOJKE

Čini se paradoksalno da je jedan od glavnih problema sindroma dobre devojke upravo to što ga veoma često pojačavaju društveni nalozi koji stvaraju iskrivljenu kolektivnu ideju o tome šta znači biti dobra osoba. I s obzirom na to da svi vole „dobre ljude”, zašto bi sindrom povezan sa dobrotom bio problem? Upravo zato se dobra devojka oseća izgubljeno jer s jedne strane pokušava da bude sve ono što su joj rekli da mora biti kako bi dostigla tu SREĆU napisanu velikim slovima, o kojoj se toliko priča (iako niko zapravo ne zna šta je ona), a sa druge strane, ne zna ko je, ni šta želi, niti šta radi sa svojim životom. Izgubljena je.