

MARTA MARTINEZ NOVOA

ΤΟ
ΣΥΝΔΡΟΜΟ
ΤΟΥ *καλού*
κοριτσιού

**ΣΤΑΜΑΤΑ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣ
ΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΙΣ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ
ΚΑΙ ΓΙΝΕ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ**



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Το σύνδρομο του καλού κοριτσιού**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: El síndrome de la chica buena

Από τις Εκδόσεις Zenith, Βαρκελώνη 2024

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Marta Martínez Novoa

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Δέσποινα Δρακάκη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κατερίνα Δουρίδα

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Γωγώ Τρικεριώτη

© Marta Martínez Novoa, 2024

© Editorial Planeta, S.A., 2024

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2026

ISBN 978-618-01-6443-5

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου. Επίσης απαγορεύεται η οποιαδήποτε αναπαραγωγή όλου ή μέρους του βιβλίου για σκοπούς εκπαίδευσης σε συστήματα ή τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης. Το έργο αυτό προστατεύεται προφυλάσσεται από διαδικασίες TDM-Διαχείρισης Δεδομένων Δοκιμών [Άρθρο 4(3) Οδηγία (ΕΥ) 2019/790].

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Since 1979

Έδρα: | Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiu Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: | Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

MARTA MARTÍNEZ NOVOA



Μετάφραση: Δέσποινα Δρακάκη



*Στη μαμά μου, που πίστεψε σ' εμένα και τα παιδικά μου όνειρα.
Στον Ρουμπέν, που με έβαλε κι εμένα να το κάνω.
Στη Γαίτσα, που θα κάνει κάθε της όνειρο πραγματικότητα
με όποιον τρόπο χρειαστεί.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή. Πάντα μου έλεγαν πως αν είμαι καλή, θα έρθουν όλα τα καλά· τότε, γιατί δεν είμαι ευτυχισμένη;.....	13
Μέρος 1ο. Εμφανίσου ξαφνικά στον εαυτό σου.....	19
Κεφάλαιο 1. Εγώ προσαρμόζομαι στα πάντα!	
Τι είναι το σύνδρομο του καλού κοριτσιού;.....	21
Το πορτρέτο του καλού κοριτσιού	27
Το να βάζω τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές μου <i>is my passion</i>	28
Καλύτερα νεκρή παρά αναξιόπιστη; η υπερβολική ανησυχία για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι για μένα...	30
Προσπαθώ αρκετά; Προσωπικές απαιτήσεις, τελειομανία και υπερ-υπευθυνότητα.....	32
Κρύβοντας κάτω από το χαλί: καταπίεση συναισθημάτων και αποφυγή συγκρούσεων	33
Και αν δεν είναι η σωστή επιλογή; Δυσκολίες για να πάρεις αποφάσεις	38
Να είσαι κομπάρσος στη ζωή σου: ευχαρίστηση των άλλων και υπερπροσαρμογή	40
Μέρος 2ο. Κατανοώντας το παρελθόν σου.....	47
Κεφάλαιο 2. Γεια σου, να σου συστήσω το κοριτσάκι που ήσουν κάποτε.....	49

Πόσο ώριμη είμαι για την ηλικία μου ή πόσο καλά προσαρμόστηκα στις προσδοκίες σας; Οικογενειακές και κοινωνικές αιτίες για το σύνδρομο του καλού κοριτσιού.....	57
Η οικογένεια είναι το παν (και το πρώτο σημείο αναφοράς): οικογενειακές αιτίες του συνδρόμου του καλού κοριτσιού.....	59
Όταν δε μιλάς είσαι πιο όμορφη και λιγότερο ενοχλητική: κοινωνικές αιτίες για το σύνδρομο του καλού κοριτσιού.....	92
Καλή ή χαζή; έτσι συσχέτισες την καλοσύνη με την υποταγή.....	96
Κεφάλαιο 3. Πρόσωπο με πρόσωπο με το κορίτσι που ήσουν: έτσι ένωθες.....	115
(Κακό)μαθες ότι δεν είσαι το καταφύγιό σου	119
Τιμωρίες	120
Υπερπροστασία	122
Συναισθηματική εγκατάλειψη	126
(Κακό)μαθες να νιώθεις άξια μέσα από τα μάτια των άλλων.....	130
Γονεοποίηση.....	132
Τριγωνοποίηση.....	134
Μεταμφιέζοντας τα απαγορευμένα συναισθήματα	138
Τραύματα της παιδικής ηλικίας που σε σημάδεψαν.....	144
Το τραύμα της εγκατάλειψης.....	145
Το τραύμα της απόρριψης.....	147
Το τραύμα της αδικίας.....	148
Η κακοποίηση.....	150

Η αιώνια διαμάχη μεταξύ παθητικότητας και αντίδρασης	154
Μέρος 3ο. Αποκρυπτογραφώντας το παρόν σου.....	159
Κεφάλαιο 4. Η ζωή μαζί σου: Από το «κάθισε καλά» στο «έχε το σπίτι στην εντέλεια».....	161
Πώς θα προστατευτώ από τη ζωή; Τα έξι καλά κορίτσια που ζουν μέσα σου και οι παγίδες τους	163
Η φροντίστρια	164
Η αστυνομία του εαυτού της.....	166
Η αφελής	167
Η ηθικολόγος.....	168
Η κρυμμένη	169
Η κάλπικη.....	170
Οι ερωτήσεις που δεν ξέρεις πώς να απαντήσεις στον εαυτό σου	172
Γιατί η ζωή ελέγχει εμένα και όχι εγώ αυτήν;.....	173
Γιατί νιώθω πάντα ένοχη και έτοιμη να εκραγώ;.....	183
Γιατί δεν είμαι ποτέ απόλυτα ευτυχισμένη;.....	212
Γιατί νιώθω τόσο χαζή;	229
Γιατί δεν αγαπώ τον εαυτό μου;.....	236
Γιατί είμαι ψυχικά και συναισθηματικά εξαντλημένη;.....	247
Κεφάλαιο 5. Η ζωή με τους άλλους: γιατί καταλήγω πάντα σε μη ικανοποιητικές σχέσεις;	250
Η διασώστρια και η σωσμένη: συνεξάρτηση και συναισθηματική εξάρτηση	252
Η οπαδός και το αστέρι της: εξιδανίκευση.....	257
Δάσκαλος και μαθητευόμενος: αγώνες εξουσίας και χειραγώγηση	260

Gaslighting.....	264
Συναισθηματικός εκβιασμός.....	266
Τριγωνοποίηση.....	268
Ο νόμος της σιωπής.....	268
Τεχνικές χειραγώγησης βασισμένες στην διαλείπουσα ενίσχυση.....	270
Το Κογιότ και το Μπιπ Μπιπ: ρευστές σχέσεις.....	273
Ο σκύλος και η γάτα: θυελλώδεις σχέσεις.....	279
Μέρος 4ο. Κατασκευάζοντας το μέλλον σου	289
Κεφάλαιο 6. Από το καλό κορίτσι στην ελεύθερη γυναίκα.....	291
Το μέλλον σου μαζί σου	294
Να γνωρίσεις τον εαυτό σου.....	294
Αποδέξου τον εαυτό σου	311
Συντρόφευσε τον εαυτό σου	342
Το μέλλον σου με τους άλλους.....	383
Δώσε προτεραιότητα και προστάτεψε τον εαυτό σου	385
Αφέσου να ζήσεις και να αγαπηθείς.....	401
Στείλε στα τσακίδια	414
 Από την ελεύθερη γυναίκα που είμαι στο καλό κορίτσι που ήμουν	422
Ευχαριστίες	425
Βιβλιογραφία.....	429

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πάντα μου έλεγαν πως αν είμαι καλή, θα έρθουν όλα τα καλά· τότε, γιατί δεν είμαι ευτυχισμένη;

Κοίτα πίσω και γίνε το κοριτσάκι που ήσουν κάποτε, αυτό το κοριτσάκι που σίγουρα ήταν γεμάτο όνειρα, ελπίδες, όρεξη για παιχνίδι και εξερευνήσεις. Θυμάσαι αν σου είπε ποτέ κανείς ότι ήσουν «πολύ ώριμη για την ηλικία σου»; Ή ότι είχες ένα «πολύ καλά εξοπλισμένο» μυαλό; Ή ότι ήσουν ένα πολύ καλό κορίτσι επειδή πάντα υπάκουγες χωρίς να παραπονιέσαι; «Τι ήσυχο κορίτσι έχεις, Μάρι! Πάντα τόσο ήσυχο, πάντα χωρίς να ενοχλεί κανέναν». Τέτοιες φράσεις μπορεί να σου ακούγονται οικείες. Και φαντάζομαι ότι είναι αναμνήσεις που σε γεμίζουν με αυτό το ευχάριστο συναίσθημα υπερηφάνειας, τρυφερότητας και χαράς που βιώνουμε όταν οι άνθρωποι που αγαπάμε και εκτιμούμε –που στην παιδική ηλικία είναι συνήθως οι ενήλικες που έχουμε ως σημεία αναφοράς, αυτοί που έχουμε κοντά μας και που μας βοηθούν να καταλάβουμε τι είναι ο κόσμος, ποιοι είμαστε και ποιοι «πρέπει» να είμαστε– μας αγαπούν και μας εκτιμούν επίσης.

Υποθέτω ότι τώρα αναρωτιέσαι πού είναι το πρόβλημα σε όλα αυτά, πού είναι το κακό στο να είσαι καλή και γιατί απο-

φάσισα να γράψω ένα βιβλίο σχετικά με αυτό. Μήπως τα έχω χαμένα και προσπαθώ να σε μετατρέψω σε κακό πλάσμα; *Spoiler*: Όχι. Αλλά πριν απαντήσω στις ερωτήσεις που μάλλον έχουν αρχίσει να γεμίζουν το κεφαλάκι σου, θέλω να ανοίξω μια παρένθεση για να σου πω ότι σε αυτό το βιβλίο θα μιλάω για κορίτσια και στο θηλυκό γένος, επειδή όλα όσα θα σου πω σ' αυτό συμβαίνουν πολύ πιο συχνά στις γυναίκες παρά στους άντρες (θα εξηγήσω παρακάτω γιατί), οπότε νομίζω ότι είναι σωστό και δίκαιο να απευθύνομαι σε όποιον διαβάσει το βιβλίο αυτό χρησιμοποιώντας το φύλο της πλειοψηφίας των ανθρώπων που αφορά. Ωστόσο, αυτό δε σημαίνει ότι δε θα προσφέρω ποικίλα παραδείγματα όσον αφορά το φύλο ή ότι ξεχνάω τους άντρες που ζείτε επίσης με αυτόν τον τρόπο και αναζητάτε την αυτογνωσία. Ίσα ίσα, απευθύνομαι και σε εσάς, αλλά θα το κάνω με περισσότερα «εξ» παρά «οι» στο τέλος των λέξεων. Ξέρω ότι θα με καταλάβετε, όπως ακριβώς εμείς πάντα καταλαβαίναμε ότι το γενικευτικό «αυτοί» περιλάμβανε και το «αυτές». Το ίδιο, φυσικά, ισχύει και για τα μη δυαδικά άτομα. Όπως κι αν αυτοπροσδιορίζεσαι, θα ήθελα πολύ να σου κάνω παρέα στη διαδρομή.

Τώρα που ξεκαθαρίσαμε ότι το βιβλίο αυτό είναι για όλους τους ανθρώπους που θέλουν να το διαβάσουν, ανεξάρτητα από το φύλο τους, τι γίνεται με εκείνο το υπέροχο συναίσθημα που νιώθαμε ως παιδιά όταν μας έλεγαν πόσο καλές ήμασταν; Λοιπόν, πιθανώς μας οδήγησε να επαναλαμβάνουμε ξανά και ξανά όλα όσα τους έκαναν να μας επαινούν για την καλοσύνη μας. Γιατί, από μικρές, το μόνο που πραγματικά θέλουμε είναι να μας αγαπούν. Έτσι, μέσα από αυτές τις φράσεις που αναφέραμε στην αρχή, πιθανότατα έχτισες την ιδέα σου για την καλοσύνη με βάση ιδιότητες που οι ενήλικες συνέδεαν

με αυτή, για παράδειγμα, την ευθραυστότητα, τη γλυκύτητα, την υποταγή, την αθωότητα, την ευπρέπεια, τον εφησυχασμό, την ικανοποίηση των άλλων, ακόμα και την ανυπεράσπιστη φύση. Και από την επιθυμία να αξιοποιήσεις πλήρως αυτές τις ιδιότητες, μπορεί να γεννηθήκε μία από τις πρώτες βασικές πεποιθήσεις: «Αν είμαι καλή, οι άλλοι θα με αγαπάνε». Και αυτή η πεποίθηση μπορεί να έχει ενισχυθεί από άλλες δημοφιλείς κοινωνικές πεποιθήσεις, όπως ότι «οι καλοί άνθρωποι έλκουν καλά πράγματα», «οι καλοί άνθρωποι πάντα κερδίζουν», «αν είσαι καλή, θα είσαι ευτυχισμένη» και όλες αυτές τις ιδέες για το κάρμα και την κοσμική δικαιοσύνη που χτίζουμε σε όλη μας τη ζωή (και οι οποίες, όταν έρχεται η ώρα της αλήθειας, δεν είναι πάντα εύκολο να απομυθοποιηθούν).

Φτάνοντας σε αυτό το σημείο, ίσως αναρωτιέσαι: «Αν με το να είμαι καλή θα με αγαπήσουν και θα μου συμβούν καλά πράγματα, γιατί πάντα καταλήγω σε σχέσεις στις οποίες φαίνεται ότι είμαι η μόνη που καταβάλλει προσπάθεια; Γιατί οι άλλοι δε δεσμεύονται μαζί μου με τον ίδιο τρόπο όπως εγώ; Γιατί νιώθω σαν απατεώνισσα στην ίδια μου τη ζωή; Γιατί νιώθω ότι τα συναισθήματά μου θα με κάνουν να εκραγώ; Γιατί ζω νιώθοντας ένοχη για τα πάντα σχεδόν, ενώ υποτίθεται ότι προσπαθώ να κάνω τα πράγματα σωστά; Γιατί καταλήγω πάντα να νιώθω χαζή που είμαι καλή;» Και ίσως το πιο σημαντικό: «Γιατί μου φαίνεται ότι ποτέ δε θα καταφέρω να είμαι ευτυχισμένη;»

Όλες αυτές οι ερωτήσεις θα απαντηθούν μέσα στο βιβλίο, επειδή πρόθεσή μου είναι να θέσεις σε νέα βάση την ιδέα σου περί καλοσύνης. Και είναι πολύ πιθανό ότι μέχρι τώρα έχεις συνδέσει αυτή την ιδέα με εκείνες τις ιδιότητες που αναφέραμε, οι οποίες είναι στενά συνδεδεμένες με τις προσδοκίες που

έχει η κοινωνία από εμάς –να μην ενοχλούμε, να μην κάνουμε λάθη, να μην υψώνουμε τη φωνή μας, να είμαστε πολιτικά ορθές, ή να μη δίνουμε προτεραιότητα στις ανάγκες μας κ.λπ.– παρά με το ποια πραγματικά είσαι. Αυτό με οδηγεί στην επόμενη ερώτηση: γνωρίζεις πραγματικά τον εαυτό σου; Ή, μάλλον, γνωρίζεις ποια κρύβεται κάτω από όλες αυτές τις κοινωνικές προσδοκίες που σταδιακά σου υπέδειξαν ποια έπρεπε να είσαι μέσω αυτής της διαστρεβλωμένης ιδέας για την καλοσύνη; Και αυτό θα το ανακαλύψουμε μαζί στις σελίδες αυτές.

Και αυτό το δίκτυο προσδοκιών και χαρακτηριστικών που διαμορφώνουν τον χαρακτήρα σου ώστε να συμμορφωθείς με αυτή την ιδέα της καλοσύνης έχει όνομα; Φυσικά, στον 21ο αιώνα, δεν έχει απομείνει σχεδόν τίποτα που να μην έχει όνομα. Το διάβασες στον τίτλο: είναι το σύνδρομο του καλού κοριτσιού.

Αν έχεις ωριμάσει και έχεις μεγαλώσει με τη σκέψη ότι είσαι καλή όταν βάζεις σε προτεραιότητα τις ανάγκες των άλλων έναντι των δικών σου και αναλαμβάνεις την ευθύνη να τις ικανοποιείς στο μέγιστο, αν αναγκάζεις τον εαυτό σου να διατηρεί σχέσεις που δε σου αποφέρουν τίποτα για να μην πληγώσεις τον άλλον, όταν ανησυχείς τόσο πολύ για το τι θα πουν και θα σκεφτούν οι άλλοι για σένα που όλη σου η ζωή σχεδόν εξαρτάται απ' αυτό, ή αν δε λες αυτό που νιώθεις για να μην αναστατώσεις ή απογοητεύσεις κάποιον, αυτό το βιβλίο είναι για σένα.

Γι' αυτό θα ήθελα πολύ να ταξιδέψουμε παρέα στην παιδική σου ηλικία για να ανακαλύψουμε μαζί τι σε έκανε να απομακρυνθείς από σένα την ίδια και να πλησιάσεις περισσότερο σε αυτό που οι άλλοι θα περίμεναν, για να ανακαλύψουμε πώς

ένωθε το κοριτσάκι που ήσουν κάποτε, ή τι είναι απαραίτητο για να μπορέσεις να κατανοήσεις το παρελθόν σου και ίσως να αγκαλιάσεις το κοριτσάκι που εξακολουθεί να ζει μέσα σου και που ίσως είναι πιο πληγωμένο απ' όσο νομίζεις. Μόνο αν κατανοήσεις το παρελθόν σου μπορούμε να προχωρήσουμε στο παρόν σου και να καταλάβουμε τι συμβαίνει στη ζωή σου αυτή τη στιγμή: γιατί τόση δυσαρέσκεια; Γιατί δε σε γεμίζει τίποτα; Γιατί καταλήγεις πάντα να συναναστρέφεις άτομα που δε σε εκτιμούν; Γιατί σε κατακλύζουν τα συναισθήματά σου; Γιατί δεν αγαπάς τον εαυτό σου; Γιατί δεν ξέρεις ποτέ ποια απόφαση να πάρεις;

Και έτσι θα φτάσουμε στο πιο σημαντικό μέρος της δουλειάς μας: να χτίσουμε ένα όμορφο μέλλον με όλες αυτές τις απαντήσεις. Μαθαίνοντας να γνωρίζεις και να φροντίζεις τον εαυτό σου, να θέτεις όρια και να προσδιορίζεις τι είδους σχέσεις θέλεις στη ζωή σου, θα πάψουν να υπαγορεύουν την πορεία σου τα λεγόμενα των άλλων, θα νιώσεις ασφάλεια και εμπιστοσύνη σε ό,τι κάνεις, θα βρεις όλα τα συναισθήματα που έχεις καταπιέσει βαθιά στο υποσυνείδητό σου και θα μάθεις να τα διαχειρίζεσαι, να σου μιλάς καλύτερα, να κοντρολάρεις το άγχος σου και να αντιμετωπίσεις τις συγκρούσεις ώστε να μπορείς να εξελιχθείς και να μη γίνεσαι κομμάτια.

Το σύνδρομο του καλού κοριτσιού δεν είναι, σε καμία περίπτωση, ασθένεια. Όπως έχεις δει μέχρι τώρα, είναι ένα μοτίβο που γεννήθηκε από πολύ απαιτητικό περιβάλλον γονικής μέριμνας ή πρότυπα που, ακόμα και με τις καλύτερες προθέσεις, πρόβαλλαν πολύ υψηλές προσδοκίες ενισχυμένες από το τι σημαίνει να είσαι «καλή» στην κοινωνία μας και που, όλως παραδόξως, διαμόρφωσαν κορίτσια που είχαν εμμονή με το να είναι επαρκείς σε όλες τις καταστάσεις και με όλους τους

ανθρώπους, που έγιναν γυναίκες πολύ ανασφαλείς, που αμφιβάλλουν συνεχώς για την αξία και τις ικανότητές τους και ζουν περισσότερο για τους άλλους παρά για τον εαυτό τους.

Αν νιώσεις ότι ταυτίζεσαι με τα παραπάνω, το πρώτο που θέλω να ξέρεις είναι ότι δεν είναι δικό σου λάθος που είσαι όπως είσαι, επειδή το μόνο που προσπαθούσες να κάνεις ήταν να επιβιώσεις με τα εργαλεία που είχες. Γι' αυτό πρόθεσή μου με αυτό το βιβλίο είναι να σου προσφέρω πολλά περισσότερα, όχι για να είσαι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου, αλλά αυτή που θέλεις. Γιατί φτάνει πια να ζεις μόνο για να δίνεις, να μην μπορείς να κάνεις λάθος, να αναγκάζεσαι να κάνεις τον εαυτό σου μικρό ώστε οι άλλοι να καταλαμβάνουν περισσότερο χώρο, να πρέπει να σβήσεις το φως σου για να λάμπουν οι άλλοι πιο έντονα.

Φτάνει πια να μην μπορείς να είσαι άνθρωπος.

Οπότε, από αυτές τις γραμμές που γράφω με όλο τον ενθουσιασμό της γνώσης ότι πρόκειται να συμφιλιωθείς με πολλά κομμάτια του εαυτού σου και να χτίσεις ένα νέο πλαίσιο ευημερίας, σου δίνω το χέρι μου για να περπατήσουμε μαζί σε ένα μονοπάτι που, ίσως για πρώτη φορά, δεν οδηγεί σε μια υποτιθέμενη τελειότητα ή αριστεία, αλλά στην ελευθερία. Επειδή αυτοί που σε αγαπούν αληθινά δε σε θέλουν τέλεια, σε θέλουν ελεύθερη. Κι επειδή για να βρεις την ευτυχία, ό,τι κι αν σημαίνει αυτό για σένα, δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο, τυποποιημένο μονοπάτι, παρά αυτό που εσύ αποφασίζεις να ανοίξεις.

Καλώς όρισες σε αυτό το ταξίδι.

ΜΕΡΟΣ 1ο
ΕΜΦΑΝΙΣΟΥ ΞΑΦΝΙΚΑ
ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΓΩ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΜΑΙ ΣΤΑ ΠΑΝΤΑ! ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΚΟΡΙΤΣΙΟΥ;

Επίτρεψέ μου να ξεκινήσω μιλώντας για τον εαυτό μου. Στην οκτάχρονη Μάρτα δεν άρεσαν καθόλου τα μαθηματικά. Τα μισούσε με πάθος, και ακριβώς γι' αυτόν τον λόγο, κάποια στιγμή ως παιδί ή, αργότερα, ως έφηβη, δε θυμάμαι ακριβώς, ζήτησα από τους γονείς μου να κάνω ιδιαίτερα. Δε νομίζω ότι ήταν επειδή κοβόμουν, όχι. Ήταν επειδή ένιωθα ότι δεν τα κατείχα τόσο καλά όσο άλλα μαθήματα, και αυτό με έκανε να νιώθω χαζή. Είχα κολλήσει. Αν και το ερώτημα που μου κάνω τώρα, πολλά χρόνια αργότερα, είναι: είχα κολλήσει επειδή πραγματικά δεν ήξερα πώς να λύνω τα προβλήματα, επειδή ανησυχούσα ότι οι άλλοι θα έβλεπαν ότι δεν μπορούσα να το κάνω ή επειδή μια «καλή μαθήτρια» σαν εμένα δεν μπορούσε να «ρίξει το επίπεδό της» διστάζοντας στη διαίρεση με δεκαδικά; Μάλλον λίγο από όλα.

Αλλά αυτό που θυμάμαι περισσότερο από το μικρό μου παιδικό βάσανο με τα μαθηματικά είναι οι αμέτρητες φορές

που, συγκρίνοντας τις ασκήσεις μου με των συμμαθητών μου και βλέποντας ότι τα αποτελέσματα δεν ήταν ίδια, αποφάσιζα να αλλάξω τις δικές μου. Γιατί; Επειδή ήμουν σίγουρη ότι εγώ είχα κάνει λάθος και δεν ήθελα να εκτεθώ. Το παράδοξο είναι ότι έκανα ιδιαίτερα και ο δάσκαλός μου είχε διορθώσει τις ασκήσεις μου, οπότε ήξερα σίγουρα ότι τα αποτελέσματά μου ήταν σωστά, αλλά προτιμούσα να πιστεύω ότι μου τα είχε διορθώσει λάθος ή ότι είχε θεωρήσει δεδομένο ότι τα είχα κάνει σωστά χωρίς να δώσει ιδιαίτερη προσοχή. Με λίγα λόγια, η πιθανότητα να ήμουν εγώ αυτή που είχε βρει το σωστό αποτέλεσμα δε μου περνούσε καν από το μυαλό. Έτσι, ακολουθώντας την παράλογη παρόρμησή μου, τα άλλαζα για να ταιριάζουν με των συμμαθητών μου. Κι έτσι, για να αποφύγω να κάνω λάθη, έκανα λάθη και, για να μην απογοητεύσω τους συμμαθητές μου, απογοητεύομουν εγώ η ίδια όταν η δασκάλα μου διόρθωνε την άσκηση και, ω, τι έκπληξη, ήταν λάθος. Και όλα αυτά επειδή δεν εμπιστευόμουν τις ικανότητές μου (ούτε, προφανώς, αυτές του δασκάλου μου στα ιδιαίτερα, αλλά αυτό είναι διαφορετικό θέμα).

Αυτό είναι μόνο ένα παράδειγμα του συνδρόμου του καλού κοριτσιού από το οποίο υπέφερα κι εγώ, αλλά, ευτυχώς, με πολλή προσωπική δουλειά, κατάφερα να αφήσω εντελώς πίσω μου (ή μέχρι εκεί που μου το επιτρέπει η δομή της κοινωνίας μας, εντάξει, αλλά γι' αυτό θα μιλήσουμε παρακάτω).

Στο παράδειγμα εμφανίζονται διάφοροι παράγοντες που με οδήγησαν να αλλάξω το αποτέλεσμα των ασκήσεών μου, αλλά ένας από αυτούς ήταν η ανάγκη να προσαρμοστώ σε αυτό που πίστευα ότι περίμεναν από μένα, δηλαδή, να επιτύχω το σωστό αποτέλεσμα. Γενικά, λέγεται πάντα ότι η ικανότητα προσαρμογής είναι θετικό χαρακτηριστικό, και είναι τι συμβαίνει

όμως όταν αυτή η προσαρμογή γίνεται αδιακρίτως και χωρίς σκέψη; Ε τότε, εγκαταλείπουμε στην πορεία τον εαυτό μας.

Ο τεχνικός όρος γι' αυτό είναι σύνδρομο υπερπροσαρμογής, ένας όρος που επινοήθηκε από τον ψυχολόγο David Liberman, ο οποίος το όρισε ως την τάση να προσπαθούμε να ευχαριστήσουμε τους άλλους και να ανταποκριθούμε σε ξένες προσδοκίες, ζώντας με έναν τρόπο που διαχωρίζεται από την αληθινή μας ουσία. Που θα πει ότι προσπαθείς τόσο σκληρά να προσαρμοστείς στους άλλους που, στο τέλος, ξεχνάς τον εαυτό σου. Σαν το νερό μέσα σε ένα δοχείο, το οποίο θα μπορούσε να έχει οποιοδήποτε σχήμα, αλλά προσαρμόζεται στον διαθέσιμο χώρο και αν δε βγει ποτέ, ποτέ δε θα πάρει άλλο σχήμα.

Γενικά, οι άνθρωποι που αναπτύσσουν το σύνδρομο υπερπροσαρμογής φοβούνται τρομερά την απόρριψη και την εγκατάλειψη (θα εξηγήσω αργότερα γιατί), γι' αυτό ο εγκέφαλός τους καταστρώνει ένα άψογο σχέδιο για να τις αποφύγει, το οποίο μπορεί να συνοψιστεί ως εξής: «Αν καταπνίξω τον αυθορμητισμό μου και όλα όσα είμαι, θα γίνω αυτό που θέλουν οι άλλοι να είμαι κι έτσι θα με αγαπήσουν». Κατανοείς την ειρωνεία του «άψογο», γιατί, φυσικά, αυτός ο ασυνείδητος συλλογισμός του εγκεφάλου μας μπάζει νερά από παντού. Γιατί;

- Επειδή είναι αδύνατον να είσαι αυτό που περιμένουν οι άλλοι, αφού «οι άλλοι» δεν είναι μια συμπαγής και ομοιογενής οντότητα με στατικές προσδοκίες. Κάθε άτομο θα περιμένει κάτι διαφορετικό από εσένα, και αυτό το κάτι διαμορφώνεται από τις εμπειρίες του, το σύστημα αξιών και πεποιθήσεών του, τις συναισθηματικές πληγές που ασυνείδητα προσπαθεί να επουλώσει κι ένα σωρό άλλα πράγματα.

- Κι επειδή, αν και δεν είναι αδύνατο να ζεις ως κάποια που δεν είσαι, το τίμημα που πληρώνεις για την προσπάθεια είναι πολύ υψηλό: καταπίεση δυσάρεστων συναισθημάτων που, για παράδειγμα, στην καλύτερη περίπτωση μετατρέπονται σε διάρροια και στη χειρότερη σε μακροχρόνιο εντερικό πρόβλημα· δημιουργία ασύμμετρων σχέσεων όπου είσαι αόρατη· και, πάνω απ' όλα, δυστυχία, επειδή δε χτίζεις μια ζωή προσαρμοσμένη στα δικά σου μέτρα, αλλά στων άλλων. Και δε νομίζω ότι αξίζει να ζεις έχοντας εγκαταλείψει από την πρώτη στιγμή την πιθανότητα να είσαι ευτυχισμένη.

Ας επιστρέψουμε όμως στο σύνδρομο του καλού κοριτσιού, ονομασία που φυσικά δεν είναι δική μου, αλλά την έδωσε η Αμερικανίδα ψυχολόγος Lois P. Frankel στο βιβλίο της του 2004 *Nice Girls Don't Get the Corner Office* (*Τα καλά κορίτσια δεν παίρνουν ποτέ το καλύτερο γραφείο*). Το βιβλίο, το οποίο εστιάζει στον εργασιακό χώρο, επικεντρώνεται στην ιδέα ότι οι γυναίκες που τείνουν στην ικανοποίηση των άλλων, την υποταγή, την αποφυγή συγκρούσεων και ούτω καθεξής συχνά δε λαμβάνουν την επαγγελματική αναγνώριση που επιθυμούν και τους αξίζει, γεγονός που αποτελεί εμπόδιο όσον αφορά την πρόσβαση σε καλύτερες δουλειές και υψηλότερα πόστα.

Ο όρος ωστόσο δεν έγινε δημοφιλής παρά μόνο μετά την έκδοση του βιβλίου της ψυχοθεραπεύτριας Beverly Engel *Nice Girl Syndrome* (*Το σύνδρομο του καλού κοριτσιού*). Αυτή ήταν που ερευνήσε και ανακάλυψε ότι υπήρχε ένα κοινό μοτίβο σε πολλές από τις γυναίκες θύματα κακοποίησης και κακομεταχείρισης, το οποίο ονόμασε σύνδρομο του καλού κοριτσιού. Η υπόθεσή της βασιζόταν στο γεγονός ότι οι γυναίκες, γενι-

κά, είχαμε μάθει ότι, για να «παραμένουμε ασφαλείς», έπρεπε βασικά να είμαστε πολύ καλές, ευγενικές και πρόθυμες να βοηθήσουμε. Με άλλα λόγια, να περιοριστούμε στον ορισμό της «καλοσύνης» που έχουμε ξαναδεί. Το έργο της Μπέβερλι μας βοηθά πολύ να καταρρίψουμε μύθους που οι γυναίκες έχουμε εσωτερικεύσει βαθιά μέσα μας και μας οδηγούν σε κακοποιητικές σχέσεις. Επικέντρωσε το έργο της στις γυναίκες και τη σεξιστική βία, αλλά, όπως είπα στην αρχή, αυτό το σύνδρομο μπορεί επίσης να εμφανιστεί και στους άνδρες, αν και είναι λιγότερο συνηθισμένο. Το λέω αυτό επειδή, όταν άρχισα να ερευνώ το θέμα, το πρώτο πράγμα που αναρωτήθηκα ήταν, μα αυτό είναι σύνδρομο ή δίδαγμα της πατριαρχίας; Δεν είναι όλα τα χαρακτηριστικά του συνδρόμου αυτά που απαιτεί η κοινωνία από τις γυναίκες; Μπορούν να είναι διαφορετικές στην κοινωνία μας; Ποιο ρόλο παίζουν οι επιταγές περί ισότητας των φύλων στο γεγονός ότι πολλές γυναίκες λειτουργούν και αισθάνονται έτσι; Θα το αναλύσουμε αυτό αργότερα και θα σας δώσω την επαγγελματική μου γνώμη επί του θέματος.

Σε συνέχεια του προηγούμενου, και για να γνωρίζεις ποια θα είναι η προσέγγισή μου σε όλο το βιβλίο, θέλω να ξέρεις ότι δε μου αρέσουν τα λόγια που μπορεί έστω και στο ελάχιστο να προαγάγουν ενοχές. Για να το θέσω διαφορετικά, πιστεύω ότι οι αφηγήσεις που βασίζονται στην προσέγγιση «εγώ είμαι αποκλειστικά υπεύθυνη για τα άσχημα πράγματα που μου συμβαίνουν» δε μας βοηθούν να κατανοήσουμε τίποτα και, αντίθετα, μας βλάπτουν και μας μπλοκάρουν. Παρ' όλα αυτά, πιστεύω ότι είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε και να αποδεχτούμε το κομματάκι της ευθύνης που μας αναλογεί για τα αρνητικά γεγονότα που μας συμβαίνουν τακτικά, επειδή αυτό μας ενδυναμώνει και μας κινητοποιεί να αλλάξουμε. Ξέ-

ρω ότι μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να διακρίνουμε την ενοχή από την ευθύνη. Η ενοχή οδηγεί στην απογοήτευση, ενώ η ευθύνη μάς λέει ότι είμαστε άνθρωποι και, ως τέτοιοι, κάνουμε λάθη. Το τελευταίο είναι πολύ πιο ενδυναμωτικό, επειδή δε μας αναγκάζει να αυτομαστιγωνόμαστε, αλλά μάλλον να επικεντρώνουμε την ενέργειά μας στο να καταλάβουμε τι μπορούμε να κάνουμε για να αλλάξουμε τα πράγματα και να διακρίνουμε τι εξαρτάται από εμάς και τι όχι.

Σου τα λέω όλα αυτά γιατί οι άνθρωποι που πάσχουν από το σύνδρομο του καλού κοριτσιού ρέπουν προς την ενοχή (και δυσκολεύονται να περάσουν από εκεί στην ευθύνη) και επίσης, επειδή δεν έχει μελετηθεί αρκετά ούτε είναι πολύ γνωστό αυτό το σύνδρομο, είμαι σίγουρη ότι, ακούσια, υπάρχει η τάση της δημιουργίας ενοχών. Δηλαδή, από ό,τι έχω δει, δίνεται μεγάλη έμφαση στο «φίλη μου, κατάλαβέ το» και στο «ξύπνα και σταμάτα να πέφτεις σε κακοποιητικές σχέσεις», μια κουβέντα που αποσπά κάπως την προσοχή από το αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι ο μόνος υπεύθυνος για μια κακοποιητική κατάσταση είναι ο δράστης, ποτέ το άτομο που υφίσταται την κακοποίηση. Και επιπλέον, σε αυτή τη ζωή, οι σχέσεις με τους άλλους δεν είναι το παν. Στην πραγματικότητα, η πιο σημαντική σχέση που έχουμε είναι με τον εαυτό μας, γι' αυτό θα ήθελα να επικεντρωθώ σε αυτή, στο να είσαι καλή παρέα για τον εαυτό σου, διότι μαζί του θα είσαι σε όλη σου τη ζωή.

Και μια και αναφέρθηκα σε αυτό, κατανωώ τους λόγους αυτής της προσέγγισης ως τώρα, αφού, μέχρι πολύ πρόσφατα, το σύνηθες ήταν η σεξιστική παράδοση με την οποία είχαμε γαλουχηθεί όλοι και όλες να μας ωθούσε να αντιμετωπίζουμε τις γυναίκες με πολύ περισσότερο πατερναλισμό και συγκατάβαση από ό,τι σήμερα (παρ' ότι υπάρχουν ακόμη πολ-

λά να γίνουν). Επομένως, αν και γνωρίζω ότι είναι ένα ευαίσθητο θέμα, θα ήθελα να ανανεώσω τον τρόπο προσέγγισης αυτών των ζητημάτων, ώστε, διαβάζοντας το βιβλίο αυτό, να μη νομίζεις ότι μέχρι τώρα έχεις κάνει τα πάντα λάθος επειδή ήθελες ή επειδή ήσουν χαζή, και ότι όλα τα κακά που σου έχουν συμβεί προκλήθηκαν αποκλειστικά από σένα, γιατί αυτό δεν ισχύει καθόλου.

Και κάπως έτσι, στόχος μου είναι το βιβλίο αυτό να σου προσφέρει μια σειρά εργαλείων που δεν είχες μέχρι τώρα, και των οποίων η έλλειψη διευκόλυνε ορισμένους ανθρώπους με κακές προθέσεις να σε πλησιάσουν. Αλλά αυτό δεν ήταν ποτέ δικό σου λάθος, επειδή κανείς δε γεννιέται έχοντας στην κατοχή του όλα τα συναισθηματικά εργαλεία που είναι απαραίτητα για τη ζωή και, ευτυχώς, ποτέ δεν είναι αργά για να μάθουμε. Και το ίδιο συμβαίνει όταν μιλάμε για τη σχέση μας με τον εαυτό μας, η οποία, παραδόξως, είναι πάντα η μεγάλη ξεχασμένη.

Χωρίς άλλη καθυστέρηση, λοιπόν, ας ρίξουμε μια ματιά στα κύρια χαρακτηριστικά του «καλού κοριτσιού», το οποίο ίσως καταλήξεις να αποκαλείς με το όνομά σου συνεχίζοντας το διάβασμα.

ΤΟ ΠΟΡΤΡΕΤΟ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΚΟΡΙΤΣΙΟΥ

Παραδόξως, ένα από τα κύρια προβλήματα του συνδρόμου του καλού κοριτσιού είναι ακριβώς ότι πολύ συχνά ενισχύεται από κοινωνικές επιταγές που δημιουργούν μια διαστρεβλωμένη συλλογική εικόνα για το τι σημαίνει να είσαι καλός άνθρωπος. Και δεδομένου ότι όλοι αγαπούν τους «καλούς», γιατί να

αποτελεί πρόβλημα ένα σύνδρομο που σχετίζεται με την καλοσύνη; Γι' αυτό το καλό κορίτσι αισθάνεται ότι δεν ξέρει πού πάν' τα τέσσερα, επειδή αφενός προσπαθεί να είναι όλα όσα της είπαν ότι πρέπει να είναι για να φτάσει αυτή την ΕΥΤΥΧΙΑ με κεφαλαία, για την οποία μιλάνε τόσο πολύ (αν και κανείς δεν ξέρει πραγματικά τι είναι), και αφετέρου δεν ξέρει ποια είναι η ίδια, τι θέλει ή τι κάνει με τη ζωή της. Είναι χαμένη.

Αν το μυαλό σου αυτή τη στιγμή σου φωνάζει «ναι, είμαι», σου συνιστώ να συνεχίσεις το διάβασμα, επειδή τα έξι χαρακτηριστικά που θα απαριθμήσω παρακάτω μπορούν να σε βοηθήσουν να σχεδιάσεις το δικό σου πορτρέτο του καλού κοριτσιού.

Το να βάζω τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές μου *is my passion*

Μία από τις θεραπευόμενες μου, η Ιρένε, 35 χρόνων, εδώ και αρκετά χρόνια δουλεύει σε ένα γραφείο όπου συχνά καλείται να υλοποιήσει κάποια σχέδια σχηματίζοντας ομάδα με άλλους συναδέλφους. Στις συνεδρίες μου έλεγε ότι τελευταία αυτό της προκαλούσε μεγάλο άγχος, κάτι που δεν το καταλάβαινε, αφού μέχρι τότε τα πήγαινε πολύ καλά, ήταν πολύ υπεύθυνη στη δουλειά της και είχε καλή συνεργασία με τους υπόλοιπους.

Καθώς διερευνούσαμε το θέμα, ήρθαν στο φως λεπτομέρειες, όπως, για παράδειγμα, ότι είχε δύο νέους συναδέλφους που δεν είχαν ακόμη κατανοήσει τη δυναμική της εταιρείας, και η Ιρένε αφιέρωνε αρκετό χρόνο της εργάσιμης ημέρας εξηγώντας τους πράγματα που υποτίθεται ότι είχαν ήδη μάθει στην υποχρεωτική εκπαίδευση. Σύμφωνα με την ίδια, το έκανε αυτό επειδή καταλάβαινε πώς είναι να είσαι καινούρ-

γιος σε μια δουλειά και πίστευε ότι οι παλιοί θα έπρεπε να τους διευκολύνουν – παρ’ ότι βέβαια μιλούσε στον πληθυντικό, δεν ανέφερε ποτέ ότι κάποιος άλλος παλιός ή κάποιος από τους προϊσταμένους της αφιέρωσε ίδιο χρόνο και προσπάθεια για να καθοδηγήσει τους νεοφερμένους. Μου είπε επίσης ότι, ακριβώς επειδή βοηθούσε αυτούς τους συναδέλφους, της έμεναν πολλές εκκρεμότητες, σε κάποιες από τις οποίες εμπλέκονταν και άλλοι συνάδελφοι. Τελικά, αποφάσισε να μένει περισσότερες ώρες στη δουλειά για να τελειώσει τα πάντα επειδή: «Το δίκαιο είναι να τα αναλάβω μόνη μου, αφού εγώ είμαι αυτή που καθυστερεί τους υπόλοιπους βοηθώντας τους νέους συναδέλφους». Αυτή η τελευταία φράση, σε περίπτωση που δεν το πρόσεξες, εμπεριέχει πολύ μεγάλη δόση «απατηλής ενοχής», έναν όρο που επινόησα και θα χρησιμοποιώ σε όλο το βιβλίο επειδή είναι πολύ χρήσιμος. Θα εμβαθύνουμε σε αυτό αργότερα, αλλά, προς το παρόν, να ξέρεις ότι η απατηλή ενοχή είναι αυτό που νιώθεις σε καταστάσεις για τις οποίες δεν είσαι πραγματικά υπεύθυνη ή είσαι πολύ λίγο, αλλά για τις οποίες αναλαμβάνεις την ευθύνη επειδή κάνουντάς το αυτό σου δίνεται μια αίσθηση ελέγχου και επίσης αποφεύγεις τη σύγκρουση (ένα από τα πράγματα που φοβάται περισσότερο το καλό κορίτσι). Ολόκληρος ο μηχανισμός είναι ο εξής: αν φταίω εγώ, έχω τον έλεγχο· αν έχω τον έλεγχο, μπορώ να διορθώσω την κατάσταση· αν διορθώσω την κατάσταση, δε θα συγκρουστώ μαζί σου, και αν δε συγκρουστώ, δε θα νιώσω απόρριψη ή εγκατάλειψη από σένα. Όπως βλέπεις, είναι απατηλή, επειδή αυτή η ενοχή δεν είναι δική σου κι επειδή, αναλαμβάνοντάς τη, χάνεις επίσης την αυτοεκτίμησή σου.

Επιστρέφοντας στην Ιρένε και στο πόσο καλά περνάνε οι συνάδελφοί της χάρη στο σύνδρομο του καλού κοριτσιού, αρ-

χίσαμε σιγά σιγά να βλέπουμε ότι έβαζε τις ανάγκες των συναδέλφων της εντελώς πάνω από τις δικές της, χωρίς καν να αμφισβητεί το αν η κατάσταση ήταν δίκαιη για εκείνη ούτε να υπολογίζει πόσο σημαντικό ήταν για την ευημερία της να μπορεί να καλύπτει τις ανάγκες της, για παράδειγμα, να κάνει τη δουλειά της πριν βοηθήσει οποιονδήποτε άλλον ή να γυρίσει σπίτι σε μια αξιοπρεπή ώρα για να απολαύσει τον ελεύθερο χρόνο της και την οικογένειά της. Ωστόσο, η απάντηση της Ιρένε σε αυτό ήταν πάντα η ίδια: «Μάρτα, αν κάνω αυτό που μου λες, θα είμαι πολύ εγωίστρια και δε θέλω να γίνω εγωίστρια». Σ' εκείνο το σημείο, της εξήγησα τις διαφορές μεταξύ εγωισμού και αυτοφροντίδας, τις οποίες θα συζητήσουμε παρακάτω, κι εκείνη μου είπε ότι δεν είχε κάνει ποτέ αυτή τη διάκριση. Με άλλα λόγια, η Ιρένε είχε μάθει ότι το να φροντίζει τον εαυτό της θα σήμαινε ότι θα είναι εγωίστρια.

Γι' αυτό το καλό κορίτσι βάζει πάντα τις ανάγκες των άλλων πάνω απ' όλα, επειδή έχει μάθει ότι είναι μια –υποτίθεται– αλάνθαστη μέθοδος για να αποφύγει την απόρριψη και την εγκατάλειψη (που είναι οι μεγαλύτεροι φόβοι του), παρόλο που το τίμημα που πρέπει να πληρώσει είναι υψηλό: να μην ακούει τον εαυτό του, να μην του δίνει προσοχή και, εντέλει, να μην τον φροντίζει, σε σημείο που μερικές φορές να αγνοεί βασικές ανάγκες, όπως το φαγητό, τον ύπνο, την κοινωνικοποίηση κ.λπ.

Καλύτερα νεκρή παρά αναξιόπιστη: η υπερβολική ανησυχία για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι για μένα

Έχουμε ήδη πει ότι αν υπάρχει ένα πράγμα που φοβάται το καλό κορίτσι, είναι η απόρριψη ή η εγκατάλειψη, και φαντά-

ζομαι ότι σκέφτεσαι, «Εντάξει, η αλήθεια είναι πως αυτό δεν είναι και τόσο ευχάριστο για κανέναν». Και θα είχες δίκιο. Πιστεύεις όμως ότι όλοι περιστρέφουν τη ζωή τους γύρω από την αποφυγή αυτών των δύο πραγμάτων; Για παράδειγμα, θα έτρωγες μια αράχνη μόνο και μόνο για να μην προσβάλεις ένα τυχαίο άτομο που σου το ζητάει; Λοιπόν, αν διαβάζεις αυτό το βιβλίο, ίσως να το έκανες (ή ίσως απλώς τρελαίνεσαι να τρως αράχνες). Αυτό που θέλω να πω είναι ότι δε θα έκαναν όλοι κάτι για να μην έχουν οι άλλοι κακή γνώμη για αυτούς, και ότι, παρόλο που όλοι νοιαζόμαστε σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό για το τι σκέφτεται ο κόσμος για εμάς, δεν ανέχονται όλοι οτιδήποτε μόνο και μόνο για να αποφύγουν την κριτική (λες και είναι δυνατόν κάτι τέτοιο· ένα ακόμα ελάττωμα στο σχέδιο του καλού κοριτσιού).

Η ιστορία που μου είπε η θεραπευόμενη μου, η Νούρια, είναι πολύ σχετική με αυτό. Μια μέρα μου έλεγε ότι είχε την αίσθηση ότι ποτέ δεν ήταν αρκετή στους συναισθηματικούς της δεσμούς. Ένωθε «ελαττωματική»· αν και δεν μπορούσε να εξηγήσει τι θεωρούσε ότι πήγαινε στραβά, είπε μόνο ότι πάντα ζούσε με αυτή την αίσθηση. Τότε μου είπε ότι την ημέρα που άρχισε να βγαίνει με τον τωρινό της σύντροφο, τον Αντριάν, την είχε πάει σε ένα λούνα παρκ στη Μαδρίτη. Φοβάται πολύ τα ύψη, οπότε φαντάσου πόσο τρελό μου φάνηκε ότι είχε ανέβει σε κάθε τρενάκι που υπήρχε στο λούνα παρκ. Μου το είπε αυτό για να περιγράψει τα χιλιάδες λάθη που υποτίθεται ότι είχε κάνει σ' εκείνο το πρώτο ραντεβού και την αγωνία της που ένιωθε «ελαττωματική», αλλά η πρώτη μου ερώτηση ήταν προς άλλη κατεύθυνση:

«Πώς και μπήκες στα τρενάκια του λούνα παρκ; Δε φοβόσουν;»

ΣΤΑΜΑΤΑ ΠΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΤΟ «ΚΑΛΟ ΚΟΡΙΤΣΙ». ΔΩΣΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΟΥ. ΛΑΜΨΕ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ.

Αν νιώθεις ότι ζεις για να ικανοποιείς τους άλλους, ότι δυσκολεύεσαι να πεις «όχι», ότι καταπιέζεις τα θέλω σου για να μην πληγώσεις κανέναν, τότε ίσως πάσχεις από το σύνδρομο του καλού κοριτσιού.

Στο βιβλίο αυτό, η ψυχολόγος Μάρτα Μαρτίνες Νοβόα σε καθοδηγεί σε ένα βαθιά προσωπικό ταξίδι αυτογνωσίας, για να κατανοήσεις πώς διαμορφώθηκε αυτή η συμπεριφορά και πώς μπορείς να την αλλάξεις.

Μέσα από βιωματικές ασκήσεις, ψυχολογική καθοδήγηση και πρακτικά εργαλεία, θα μάθεις να θέτεις όρια, να φροντίζεις τον εαυτό σου και να δημιουργείς σχέσεις αυθεντικές και ισορροπημένες.

Ένα βιβλίο ενδυνάμωσης για κάθε γυναίκα που θέλει να σταματήσει να ζει για τους άλλους και να αρχίσει να ζει για τον εαυτό της.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 31865