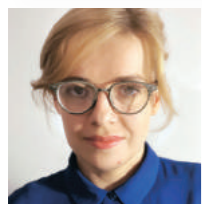


# POKONAJ SYNDROM GRZECZNEJ DZIEWCZYNY

Bycie grzeczną dziewczynką to wieczne stawianie potrzeb innych przed własnymi. To skromność, uległość i usuwanie się w cień. A przecież ty też jesteś ważna!

TEKST: AGATA DOMAŃSKA



**NASZ EKSPERT**  
**AGNIESZKA FUDZIŃSKA**  
[www.agnieszkafudzinska.pl](http://www.agnieszkafudzinska.pl)

Od dziecka zapewne słyszałaś, że twoim zadaniem jest się troszczyć o innych. Powinnaś wybaczać, gdy ktoś ci nadeptnie na odcisk; nie chwalić osiągnięciami, choć byłabyś z nich dumna; wtapiać w tłum i pozwolić innym grać pierwsze skrzypce. Tak cię wychowano, ale... nikt cię za to nie ceni! Pora to zmienić. Możesz żyć w zgodzie z otoczeniem i jednocześnie być zadowolona z życia.

► **Doceni sama siebie.** Jeśli ty będziesz siebie cenić – ale naprawdę cenić, czyli mieć świadomość tego, co jest w tobie wspaniałe – to inni też zaczną! Na początek wylicz kilka cech, które uważasz za swoje zalety. Ale uwaga: to mają być cechy, które dobrze mówią o tobie lub przynoszą ci korzyść. To, że potrafisz się dobrze zaopiekować rodziną, wszyscy wiedzą i to dla wszystkich norma. Ale czy ktoś wie, że np. potrafisz rozwiązać każdą krzyżówkę, w nerwowych sytuacjach zachowujesz zimną krew, na obiad umiesz ugotować coś pysznego mimo pustej lodówki albo



## MALUJ ALBO TAŃCZ

Wszelka ekspresja twórcza, jak malowanie, rysowanie, lepienie z gliny, pisanie pamiętnika, taniec, pozwala dopuścić do głosu nawet te najszybsze emocje.

*Spójrz na swoje potknięcia z dystansem. Poczucie winy sprawia, że przestajesz wierzyć w swoje możliwości.*

naprawdę dobrze parkujesz tyłem samochód?

► **Pozwól sobie uwierzyć, że możesz więcej, niż sądzisz.**

Popatrz: wszyscy dookoła wiedzą, że mogą na tobie polegać. Dlaczego ty sama nie myślisz w ten sposób o sobie? Musisz być naprawdę wspaniałą, skoro dźwigasz na sobie odpowie-

dzialność za setki spraw twojej rodziny i... dajesz radę!

► **Mów innym, czego oczekujesz.** Jeśli po cichu liczysz na wdzięczność za przysługi, których dziesiątki wyświadczasz innym każdego dnia, możesz się rozczarować. Niby to logiczne, że skoro dużo robisz dla innych, któregoś dnia spłacą swe długi

wdzięczności. Ale rzeczywistość jest inna: ludzie zaczynają twoje przysługi traktować jak coś, co się im należy. Dlatego gdy robisz coś dla kogoś, powiedz od razu, przyjaźnie i otwarcie: „Zostanę dziś w pracy dłużej zamiast ciebie, ale w przyszłym tygodniu ja wyjdę wcześniej”.

► **Nie daj się przestraszyć kłótnią.** Nieporozumienia, ostra wymiana zdań nie są przyjemne, ale konieczne. Jeśli będziesz ich unikać, osiągniesz krótkotrwałą korzyść (święty spokój i dobrą atmosferę), ale stracisz długofalowe zyski (mąż nie będzie wychodził na wieczorny spacer z psem albo zajmował się dziećmi, żebyś mogła wyjść do fryzjera). Grzeczna dziewczynka wybierze spokój, a dorosła kobieta powie: „Nie zgadzam się na to. Chcę, aby było inaczej” – nawet jeśli oznacza to spięcie z partnerem. Nie bój się tego: burze trwają krótko i zawsze się kończą.

► **Nie obwiniaj siebie za wszystko, co nie wyszło tobie lub twoim bliskim.** Często za niepowodzenia odpowiadają okoliczności lub sami zainteresowani. Często dziecko dostaje kiepską ocenę nie dlatego, że za mało z nim siedziałas nad lekcjami, ale dlatego, że ono samo mało się przykładało do nauki. Nie chodzi o spychanie odpowiedzialności, ale raczej o jej podział: nigdy nie jest tak, że od ciebie wszystko zależy. Czasem ty swoją rolę odgrywasz błędnie, a nawalają inni. Warto na potknięcia spojrzeć z dystansem, bo poczucie winy sprawia, że przestajesz wierzyć w swoje siły i możliwości.

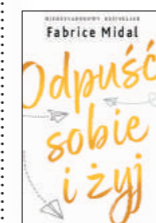
► **Dobrze się sobą zaopiekuj.** Twoim bliskim, dzięki twojej trosce, niczego nie brakuje. A jak jest z tobą? Kiedy ostatnio miałas czas tylko dla siebie? Sama siebie zapytałaś, czego potrzebujesz, chcesz, pragniesz? Wyobraź sobie, że jesteś sama i nic nie musisz – co byś wtedy

zrobiła? Cokolwiek to będzie, umów się z bliskimi, że masz codziennie jedną „ja-godzinę”. Przykładowo, od 16.00 do 17.00 twoi bliscy przychodzą do ciebie tylko wtedy, kiedy trzeba wołać pogotowie – inne sprawy mogą poczekać. Wykorzystaj tę godzinę, jak chcesz: czytając książkę, ucząc się słówek czy robiąc sobie peeling i maseczkę.

► **Zacznij mówić językiem silnej kobiety.** Grzeczne dziewczynki za wszystko przepraszają, podkreślają, że nie muszą mieć racji, starają się zrozumieć intencje drugiej strony. To bardzo szlachetne, ale spycha cię zawsze w dyskusji na gorszą pozycję. Zacznij mówić wprost, bez zabawy w zgadyw-zgadulę. To może być trochę tak, jak byś uczyła się języka obcego, ale spróbuj raz i drugi i zobaczysz, że to przynosi rezultaty. Mów: „Chcę dziś iść z wami do kina”, zamiast: „Co myślicie o tym, by...” czy: „Jeśli nikt nie ma nic przeciwko temu, to...”. Tak samo dziel obowiązki domowe: mów, co, kto ma zrobić, a nie pytaj, czy inni nie mają w tym czasie nic pilniejszego.

► **Uśmiechaj się wtedy, gdy jest ci wesoło.** Wiele kobiet ma na twarzy wieczny uśmiech. W ten sposób chcą załagodzić konflikty, choć w kieszeniach zaciskają pięści. Uśmiechają się, choć im smutno, ktoś je zdenerwował, sprawił im przykrość. Tłumienie emocji odbija się na naszym zdrowiu. Okazuj, co czujesz; nie ukrywaj negatywnych emocji pod uśmiechem. Być może usłyszysz kąśliwą uwagę – trudno. Ważniejsze, byś była w zgodzie ze sobą.

### WARTO PRZECZYTAĆ



„Odpuść sobie i żyj”, Fabrice Midal  
Wydawnictwo Buchmann/  
GW Foksal  
Warszawa 2018