

Sindrom dobre djevojke: Kako perfekcionizam utiče na mentalno zdravlje žene?

Današnjica nam je nametnula standarde "savršene" žene. Društvena očekivanja u današnjem vremenu vrše pritisak na mentalno zdravlje žene u svakom pogledu, očekujući od žena da budu savršene u svakom pogledu (karijera, izgled, majčinstvo, posao).

Šta je to "Sindrom dobre djevojke"? Ovaj "sindrom" podrazumijeva standarde da žena MORA imati savršenu tjelesnu figuru, MORA biti dobra domaćica, MORA slušati bilo kakav vid ponižavanja, uznemiravanja i slično.

Upoznati smo sa time da žene u današnjici žive u strahu. U strahu od svijeta, mraka, pa čak i porodice. Svjedoci smo raznih femicida, koji se dešavaju svakodnevno. Zašto je u svijetu ubijeno 45.000 žena, pa čak i djevojčica? Da li nisu ispunile standarde sindroma dobre djevojke? Da li mi podržavamo femicid time što šutimo?

Sindrom dobre djevojke, žene uči da budu poslušne, tihe, prilagodljive, te da po svaku cijenu izbjegavaju bilo kakav sukob ili da se, ne daj, Bože, usprotive. Jer na kraju dana ti si samo žena, koja mora trpiti bilo kakav vid nasilja i čija je dužnost da "promijeni" muškarca. Da li taj muškarac zapravo mijenja tebe?

Sindrom dobre djevojke na ženu utiče od pubertetskih godina. U svojoj glavi, djevojčice sebi nameću standarde društva. Ispred svojih ogledala staje satima, gledajući u njihov stomačić koji je posljedica hormonalnog razvoja. Sate će provesti probavajući razne komade odjeće samo kako bi njihove obline mogle doći do izražaja, a onda ako ne zadovolje kriterij, na sebi će vršiti razne "eksperimente".

Zašto žena u jednom trenutku izgubi sebe? Kao mlada žena, svjesna sam koliko je teško biti žena te koliko je teško održati svoje mentalno zdravlje. U jednom trenutku, toliko želimo živjeti pod standardima svijeta da se u njima i izgubimo. Također, kao mlada žena, kroz odrastanje shvatila sam da žena nikada neće biti savršena. Uvijek će ti nešto faliti, uvijek ćeš nekom muškarcu biti ružna, ako ne želiš ništa sa jednim muškarcem, bit ćeš nazvana ženom niskog morala. Ovaj vid ponižavanja, upravo je nametnulo društvo. Ponižavanje žena na ovakve načine, osim što utiču na samopouzdanje žena, već i na njihov dalji razvoj.

Od žene se uvijek očekuje da bude borac u svemu, da li to bila porodica, posao, karijera. Očekuje se da se "žrtvuje" za sve. Ovakvi obrasci ponašanja, usađuju se još od djetinjstva i često se kroz generacije prenose kao "vrlina". Žene koje su odgajane takvim "vrlinama", često u odnosu ne mogu da prepoznaju šta je ljubav, a šta nasilje.

Mnoge žene, kroz historiju, tradiciju, napuštanje nasilnika smatrale su sramotom, ugrožavanjem ugleda porodice, djece i slično. Mnoge su krivile sebe za nasilje, da su one te koje nisu dobro postupile prema partneru, da nisu bile dovoljno "dobre". Danas smo svjedoci istih predrasuda o ženama koje su silovane, ubijene, napadnute, izvrijeđane. Da li je zapravo važno šta žena nosi na sebi? Koji komad odjeće, kako priča, gdje gleda? Da li ona provocira i poziva na napad?

Kako kao zajednica možemo uticati na prestanak ovog začaranog kruga?

DEKONSTRUKCIJA MITA O "DOBROJ DJEVOJCI". Od početka, djevojčice učiti da nije uredu da šute na nasilje, da nije uredu slušati kako ih neko ponižava u bilo kojem smislu. Sasvim je uredu ako nemaš savršeno tijelo, ako nemaš čisto lice, ako nisi dobra u onome što ti društvo nameće. Uvijek traži pomoć za sebe, za svoje mentalno zdravlje.

Savršene ste takve kakve jeste, neke mršavije, neke punije, neke dlakavije, neke niske, neke visoke. Svaka žena je posebna na svoj način, svaka žena ima taj neki svoj miris kojim zrači cijela prostorija. Ne dozvolite da budete igračke današnjice, budite glasne i pomjerite granice.

Adha Memić, I c