

LBDIS

We know

LE SYNDROME DE LA GENTILLE FILLE
RETROUVEZ CONFIANCE EN VOUS
ET NE VOUS LAISSEZ PLUS MARCHER
SUR LES PIEDS!

Myriam Zenina

© Good Mood Dealer by Exergue, 2025

Romanian rights arranged by Cristina Prepelita Chiarasini, Literary Agent

SINDROMUL FETEI CUMINȚI
REGĂSEȘTE-ȚI ÎNCREDEREA ÎN TINE
ȘI NU TE MAI LĂSA CĂLCATĂ ÎN PICIOARE!

Myriam Zenina

© 2026 – Editura PHILOBIA

ISBN: 978-630-6614-64-6

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducător: Cristina-Mihaela Bogățan

Redactare: Bianca Biagini

Corectură: Doina Arabela Saavedra Duque

DTP & Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ZENINA, MYRIAM

Sindromul fetei cuminți : regăsește-ți încrederea în tine
și nu te mai lăsa călcată în picioare! / Myriam Zenina ; trad. din
lb. franceză de Cristina-Mihaela Bogățan. - București : Philobia, 2026
ISBN 978-630-6614-64-6

I. Bogățan, Cristina-Mihaela (trad.)

159.9

Myriam Zenina

Sindromul fetei cuminți

Regăsește-ți încrederea în tine
și nu te mai lăsa călcată în picioare!

Traducere din limba franceză de
Cristina-Mihaela Bogățan

philobia

CUPRINS

Introducere	7
M-am născut să fiu o „fată cuminte“	II

A trebui

CAPITOLUL 1

Bunătatea sau deziluzia bunătații	17
Bunătatea văzută ca o slăbiciune	19
Bunătatea veritabilă	20
Paradoxul așteptărilor sociale: iluzia bunătații universale	22

CAPITOLUL 2

Cine este fata cuminte?	25
Profiluri secundare ale fetei cuminiți	27
Fata cuminte în toate sferele vieții ei	41

CAPITOLUL 3

Prețul pe care îl plătești pentru că ești prea bună	95
Cele patru rele ale relațiilor toxice	96
Pierderea identității	121
Stagnarea	139
Încărcătura mentală	145

CAPITOLUL 4

Modul de supraviețuire	155
De ce fetele cuminiți ajung să trăiască în modul de supraviețuire?	156
Ce se întâmplă la nivelul creierului și al corpului?	163

CAPITOLUL 5

Ieși din matrice și recâștigă-ți puterea!	175
Autoafirmarea	176
Dezvoltă-ți autenticitatea	190
Acceptă-te	202
Primește iubirea înăuntrul tău	204
Iartă-te	208
Asumă-ți responsabilitatea pentru propria fericire	216
Sărbătorește-te	220
Acceptă situațiile	223

A putea

CAPITOLUL 6

Fă pace cu ceilalți, din postura de femeie care are încredere în ea	239
Eliberează-te de părerea celorlalți	241
Recapătă-ți încrederea	253
Dezvoltă-ți asertivitatea	259
Acceptă că oamenii te percep în mod diferit	270

CAPITOLUL 7

Reinventează bunătatea într-o lume dură	275
O societate lipsită de bunătate nu poate supraviețui	278
Impactul bunătății asupra societății	284
O bunătate realiniată	293
Iubirea	297

Concluzie	303
Mulțumiri	309

Introducere

Maleabilă ca plastilina, fragilă ca o aripă de fluture, cu o Minimă care se topește ca o ciocolată.

Așa este fata cuminte, bună, de treabă, dornică să fie totul pentru toți, deoarece îi este rușine să nu fie nimic pentru nimeni.

În sinea ei, se întreabă neîncetat: „Sunt suficient de bună?“, „Sunt suficient de iubită?“, „Sunt suficient de validată?“, „Sunt suficient de respectată?“

Trece prin viață derutată, oscilând între ceea ce i-ar plăcea să fie cu adevărat și ceea ce așteaptă ceilalți de la ea sau, mai degrabă, ceea ce își imaginează că așteaptă ceilalți.

Fata cuminte pare a fi blocată într-o sală de așteptare: așteaptă iubire, așteaptă validare, așteaptă părerea celorlalți. Și nu vede nicio porțiță spre o viață în care să decidă pentru ea însăși.

Fata cuminte are o viață interioară agitată. Nu cunoaște nici echilibrul, nici pacea interioară, deoarece se hrănește cu îndoială. O îndoială indestructibilă, permanentă și devalorizantă.

Când am descoperit acest concept, în care mă regăseam într-o mare măsură, mi s-au revelat deodată toate slăbiciunile, golurile și excesele mele. Trăiam, de fapt, o formă mascată a sindromului fetei cumiți.

Fata cuminte nu știe cine este ea cu adevărat, pentru că s-a pierdut în aspirațiile celorlalți, în vocile celorlalți... în visurile celorlalți.

Nu în ultimul rând, este fetița „cumsecade“: ea „face pe plac“, este „drăguță“, nu creează probleme, nu se răzvrătește. Acceptă totul, pentru că ceilalți par să aibă mereu dreptate și să știe mai bine ce este potrivit pentru ea. Și-a modelat identitatea în jurul sindromului fetei cumiți.

CAPITOLUL 1

Bunătatea sau deziluzia bunătății

„Nu pot să dau o formulă sigură a succesului,
dar pot să-ți dau o formulă pentru eșec:
încearcă să le faci altora pe plac tot timpul.“

– **Herbert Bayard Swope**

Într-o zi de iarnă, în 2012, la Nisa, unde studiam, eram în autobuz în drum spre cursuri și o fată pe care o consideram prietenă m-a rugat pe un ton mieros să îi dau răspunsurile la un exercițiu pe care trebuia să îl predăm. Își notează toate răspunsurile de care are nevoie, apoi autobuzul se oprește în stația unde trebuie să coborâm.

Și iată deziluzia. Am încă imaginea vie în minte, ca și când s-ar fi întâmplat ieri: tipa coboară din autobuz și grăbește pasul. Merge cu pași repezi, astfel încât să nu parcurgem împreună drumul spre școală.

M-am simțit trădată atunci, stupidă pentru că am fost atât de naivă, dar mai ales că m-am lăsat folosită. Nu am vrut decât să fiu bună, dar încep să mă simt vinovată pentru că am fost așa.

Știu. Probabil îți spui că este o întâmplare de-a dreptul banală. Dar, în acea zi, superioritatea, frumusețea pe care le atribuiam acestei calități s-au năruit! Idealul meu referitor la amabilitate a dispărut atunci. Am simțit o deziluzie uriașă cu privire la ceea ce putea motiva oamenii.

Această întâmplare marcantă a însemnat sfârșitul naivității mele în ceea ce privește bunătatea.

Am înțeles că bunătatea putea fi folosită și simulată pentru satisfacerea propriilor nevoi.

Și totuși, când ne uităm în dicționar, iată cum este descrisă bunătatea: „Trăsătură a unei persoane care este atentă și amabilă; însușirea de a fi bun“

Este adevărat. Dar nu întotdeauna. Cu toții ne confruntăm în viață, mai devreme sau mai târziu, cu inexactitatea acestei definiții. Ne dăm seama că oamenii pot fi amabili într-un mod interesat, perfid.

Dar asta nu este tot. Există mai multe fațete ale bunătății: din obligație, din politețe, strategică, empatică, de sacrificiu, autentică...

Noi le folosim pe toate de mai multe ori în viață: cu colegii de muncă, pe care trebuie să-i suportăm uneori, cu mama, care s-a sacrificat pentru noi, cu prietena, care vrea să ne facă o mărturisire...

Oscilăm de mai multe ori pe zi între mai multe tipuri de amabilitate, motivate de nevoi diferite.

Într-o lume care ne îndeamnă să fim mereu mai bune, ne dăm seama că fetele bune au fost mâncate de vii, cel puțin cele care sunt bune într-un mod autentic și empatic. Și că sunt mulți cei care pot profita de această calitate pură.

Pare o nebunie: lumea te îndeamnă să fii bună, dar, în același timp, bunătatea te poate costa sănătatea mintală.

Iar conștientizarea faptului că suntem folosite pentru că suntem bune este o deziluzie îngrozitoare. Ne spunem că am fost bune și că această bunătate a fost folosită și batjocorită de alții pentru nevoile lor. Atunci, ne punem următoarea întrebare: „Pot să fiu bună cu toți? Bunătatea este într-adevăr o calitate sau este o slăbiciune?“

Bunătatea văzută ca o slăbiciune

Cunoști cu siguranță piramida nevoilor concepută de Maslow. După nevoile de bază (a mânca, a bea etc.) și nevoia de siguranță, vine nevoia de apartenență. Cu toții simțim nevoia să aparținem unui grup. Acest grup poate fi familia, prietenii, religia, echipa de rugby... Și ca să aparținem unui grup, avem nevoie să fim iubite, dar și validate de grupul respectiv. Atunci, intuiția ne spune că, pentru asta, trebuie să dăm dovadă de amabilitate, să ne interesăm de ceilalți... Este adevărat, dar atenție: trebuie respectat un echilibru.

A depinde în mod excesiv de părerea celorlalți și a căuta aprobare în mod constant poate deveni o slăbiciune foarte mare. O persoană rău-intenționată poate să se infiltreze prin această breșă și să întoarcă împotriva ta această calitate.

Într-o lume în care mizele strategice sunt omniprezente, bunătatea este percepută adeseori ca o slăbiciune. În societatea de tip occidental, cei care sunt binevoitori sunt adeseori considerați a fi naivi, inofensivi, niște ținte ușoare.

În cazul fetei cuminți, este vorba despre deziluzie: respectul care i-a fost acordat se fisurează, se diminuează. Excesul ei de amabilitate o face vulnerabilă, ușor de exploatat. Felul în care o privesc ceilalți, într-un mod intransigent, prea sever, ridică un zid invizibil în jurul ei. Ajunge să uite de ea însăși, să se piardă în așteptarea unei validări care nu vine niciodată suficient de repede, suficient de puternic.

Adesea, persoanele cele mai bune sunt și victime ale hărțuirii în mediul școlar. Ulterior, aceste persoane evoluează și devin victime ale marginalizării sau chiar ale burnoutului (vom vorbi despre asta mai târziu).

De altfel, politicianul grec Tucidide a spus: „Este o regulă generală a firii umane ca oamenii să îi disprețuiască pe cei care îi tratează bine și să îi respecte pe cei care nu fac nicio concesie.“

Bunătatea ta, oricât de pură ar fi, are nevoie de limite. Ea trebuie să înflorească într-un mediu unde este protejată, respectată

și neexploată. Da, dă dovadă de amabilitate, dar nu orbește. Nu o oferi celor care nu știu să o prețuiască. Căci, dacă nu vei impune limite, ea se va întoarce împotriva ta, ca un bumerang, mereu cu mai multă forță.

Bunătatea veritabilă

Din fericire, există o bunătate veritabilă. O bunătate care nu poartă mască și care este autentică. Dacă toată lumea ar da dovadă de o asemenea bunătate, eu nu aș mai scrie această carte și nu ar mai exista probleme. Din nefericire, multe tipuri de bunătate sunt prefăcute, poartă o mască și sunt folosite în scopuri strategice.

Și în acest punct se decide jocul: când vezi că această calitate, atât de pură, atât de nobilă, este denaturată și manipulată în scopuri îndoielnice. Atunci se declanșează furtuna interioară: lipsa de încredere.

Bunătatea veritabilă nu are un scop, pentru că ea vine din inimă. Este sănătoasă și înțeleaptă. Bunătatea este alegerea de a-l ajuta pe celălalt sau de a-i face pur și simplu viața mai ușoară. Bunătatea este autentică și cordială. Ar trebui să fie complet dezinteresată.

Ea se poate manifesta în mai multe feluri: să zâmbești unui necunoscut, să oferi un buchet de flori partenerei, să te oprești și să îndrumi pe cineva care nu știe drumul, să ierți, să ascuți cu atenție pe cineva care are nevoie să fie ascultat.

Bunătatea autentică nu așteaptă nimic în schimb – iar, în realitate, este rară.

Este rară pentru că sunt rare și persoanele care nu așteaptă nimic în schimb.

Iată un exemplu: un necunoscut iese din magazin și își scapă pe jos merele. Deși ești în întârziere, îl ajuți să le strângă, pentru că ești pur și simplu amabilă. Dar persoana respectivă nu îți mulțumește, nici măcar nu îți zâmbește. Este omenește să

te întrebi: „Ce nesimțit, l-am ajutat să își strângă merele și nici măcar nu mi-a mulțumit!

Noi așteptăm, firește, un semn de mulțumire pentru bunătatea noastră autentică. Pentru că, adeseori, bunătatea noastră ascunde o tranzacție. Este ceva omenesc, aproape instinctual. Adesea, în spatele unui zâmbet oferit, a unui serviciu făcut sau a unei urechi atente, fără să ne dăm seama, ascundem o așteptare. Așteptăm o recunoștință, un simplu „mulțumesc“ sau o privire binevoitoare. Și de ce nu? La urma urmei, noi am oferit ceva: timp, atenție, energie. Atunci, a primi un semn drept răspuns ni se pare just, aproape firesc.

Dar dacă privim mai bine, înțelegem că o asemenea așteptare se traduce prin altceva. În spatele acestei amabilități aparent atât de nobile se află uneori o tranzacție invizibilă de genul „îți ofer ca și tu să îmi oferi în schimb“. Nu neapărat un obiect sau un serviciu, ci o validare, o dovadă că gestul nostru a avut valoare, că am contat în ochii celuilalt. În acest caz, bunătatea poate deveni un contract tăcut, un fel de schimb implicit. Deși inconștient, mecanismul se ascunde în umbra intențiilor noastre.

Problema este că, atunci când nu are loc acest schimb – când bunătatea noastră nu primește un răspuns –, apare frustrarea. Ea poate fi ușoară, ca o voce interioară care șoptește: „Poate că ar fi fost mai bine să nu fac nimic.“ Sau mai apăsătoare, un adevărat resentiment: „Cum se poate să fie atât de nerecunoscător?“ Acesta este momentul în care fapta noastră inițială, atât de pură, își pierde lumina.

Atunci, pune-ți următoarea întrebare: bunătatea ta este întotdeauna pe atât de dezinteresată pe cât crezi? Pentru că, dacă este însoțită de o așteptare, oricât de mică, atunci nu mai este vorba despre generozitate pură. Este un schimb, un mod subtil de a cere ceva. Dar stai liniștită, toți facem asta. Este omenește. Tocmai asta face ca adevărata bunătate să fie atât de rară, atât de prețioasă.

Vom vorbi despre asta mai târziu, dar nu uita: cu cât mai dezinteresată va fi bunătatea ta, cu atât mai valoroasă va fi. Pentru tine. Pentru ceilalți. Pentru lume.

Paradoxul așteptărilor sociale: iluzia bunătății universale

Când vine vorba despre bunătate, așteptările sociale sunt omniprezente, insidioase și profund ancorate în interacțiunile noastre de zi cu zi. Așteptăm un „bună ziua“ de la persoanele care intră într-o sală de așteptare. Ne așteptăm ca aceștia să păstreze distanța la farmacie și să nu ne invadeze spațiul... Așteptările sociale se instalează atât de subtil, încât ne curg prin vene fără ca noi să le observăm. Ideea de a fi amabil este adeseori percepută ca o virtute universală, o calitate nobilă pe care ar trebui să o cultivate fiecare. Și totuși, în spatele acestei dovezi aparente se ascunde un paradox tulburător.

Ne așteptăm de la fiecare persoană să fie respectuoasă, înțelegătoare, cooperantă, serviabilă. Să aibă grijă de ceilalți, să le satisfacă nevoile. Dar iată care este ironia: această lume care ridică în slăvi bunătatea este, de obicei, prima care abuzează de ea. Societatea, care generează asemenea așteptări, are înclinația nemiloasă de a exploata bunătatea dusă la extrem.

Aici iese în evidență paradoxul: suntem învățați că bunătatea apropie, că este o punte între inimi. Dar, în realitate, odată ce această calitate devine excesivă, ea îndepărtează. Ea duce la relații dezechilibrate, la așteptări nerealiste și, adeseori, la o deziluzie profundă.

DEZILUZIA BUNĂȚĂȚII ABSOLUTE

Când dăm totul fără să ne gândim, vine un moment în care ne lovim de nerecunoștință sau, și mai rău, de manipulare. Odată încasată această lovitură, se produce un fenomen în interior: te închizi în tine. Cea care a fost prea bună începe să se îndoiască de ceilalți. Neîncrederea înlocuiește altruismul.

La sesiunile de coaching adesea întâlnesc un caz anume. Femeia care îi oferă totul partenerului ei: este foarte atentă la detalii, îi oferă cadouri, organizează vacanțe romantice etc. Apoi, într-o zi, află că a fost înșelată. Din momentul respectiv,

neîncrederea ia locul bunătății. Ea nu va mai avea încredere: nici în ea însăși, nici în ceilalți, în special în bărbați, în acest caz.

De ce? Pentru că fata cuminte își proiectează propriile valori asupra celorlalți. Ea crede că blândețea ei va primi același răspuns. Își imaginează că toată lumea este la fel de loială și de demnă de încredere ca ea. Însă experiența dezvăluie o realitate mai nuanțată: ființa umană este complexă, ea are o latură luminoasă și o latură întunecată. Nu toată lumea are capacitatea de a oferi fără a aștepta ceva în schimb și nici aceeași înțelegere a ceea ce este corect.

Micile trădări – momentele în care cineva profită de bunătatea ta fără reciprocitate sau abia dacă respectă limitele – sunt cele care îți erodează încrederea în ceilalți. De-a lungul timpului, aceste fisuri aproape invizibile se transformă în niște falii adânci. Fiecare deziluzie acționează ca o avertizare brutală: bunătatea în sine nu ajunge pentru a stabili relații solide. Și mai rău, ea poate deveni o piedică, un apel tăcut să fii exploatată.

Și-atunci, cum rezolvi acest paradox? Asta nu înseamnă să renunți la bunătatea, ci să o redefinești. Bunătatea nu trebuie să fie în detrimentul tău. Trebuie doar să înțelegi că adevărata bunătate începe cu tine însăși.

Căci, în cele din urmă, bunătatea nu trebuie să fie o invitație la sacrificiu. Ea trebuie să fie o forță interioară care strălucește într-un echilibru sănătos, unde oferim atât timp cât ne respectăm reciproc. Este un drum delicat, dar esențial pentru a trece de la o stare de supraviețuire emoțională la o viață împlinită și relații autentice.

Acum că am studiat fațetele multiple ale bunătății, contururile sale fine și paradoxurile sale adeseori tranșante, a sosit timpul să intrăm în miezul problemei: sindromul fetei cumiți.

Să începem, așadar! Să privim în față acest sindrom, să-i dezvăluim mecanismele ascunse și să dăm glas acestei suferințe interioare care macină și încetinește. Căci, pentru a rupe lanțurile, mai întâi trebuie să le vedem.

Cine este fata cuminte?

Sindromul fetei cuminți este un concept apărut pentru prima dată în anii 1970 și 1980, dar noțiunea aceasta a existat dintotdeauna. Așadar, care sunt trăsăturile de caracter principale ale fetei cuminți?

Fata cuminte s-a născut pentru aprobarea celorlalți. Ea face tot ca să fie acceptată... își sacrifică propriile nevoi. Evită cu orice preț conflictul, pe care îl detestă. Este o femeie împăciuitoare, foarte serviabilă și care își cere scuze din orice.

În interacțiunile sociale, ea este puțin vizibilă în cea mai mare parte a timpului, dar nu întotdeauna, fiind caracterizată de două emoții principale: frustrarea și culpabilitatea. Se pune adeseori într-o poziție de inferioritate și reia la nesfârșit scenariul în mintea sa ca să vadă unde ar fi putut greși (chiar și atunci când nu este cazul).

Fata cuminte este atât de puțin sigură pe ea, încât devine foarte ușor de influențat. Ea îi atrage ușor pe manipulatori, care profită de naivitatea ei.

Aceștia din urmă îi reperează cu ușurință tendința de a se sacrifica și de a se încrede orbește în vorbele frumoase. Pentru ei este o nimica toată să profite de bunătatea ei. Iar ea, dornică să fie iubită, adeseori nu anticipează abuzul decât atunci când este prea târziu.

Fata cuminte este foarte amabilă pentru că a fost educată să fie așa. Pentru ea, a fi bună nu este o alegere: este o datorie înconștientă, care i-a fost inoculată în creier încă din copilărie.

Are simțul abnegației: se sacrifică pentru familie și își lasă deoparte viața personală, se sacrifică pentru soț și își lasă