



MARTA MARTÍNEZ NOVOA

El  
síndrome  
de la  
chica  
buena

DEJA DE COMPLACER  
A TODO EL MUNDO  
Y EMPIEZA A  
PENSAR EN TI

zenith

MARTA MARTÍNEZ NOVOA

# EL SÍNDROME DE LA CHICA BUENA

Deja de complacer a todo el mundo y piensa en ti

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Primera edición: febrero de 2024

© Marta Martínez Novoa, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-28156-6

Depósito legal: B. 940-2024

Impreso en España - *Printed in Spain*



# SUMARIO

Introducción. Siempre me han dicho que, si soy buena, atraeré cosas buenas; entonces, ¿por qué no soy feliz? . . .	11
--	----

## **Parte 1. Aterrizar en ti**

Capítulo 1. ¡Yo me adapto a lo que queráis!:	
¿qué es el síndrome de la chica buena? . . . . .	19
Retrato de una chica buena . . . . .	24
Anteponer las necesidades de los demás sobre las <i>mías</i> <i>is my passion</i> . . . . .	24
Antes muerta que malqueda: la sobrepreocupación por lo que los demás piensen de mí . . . . .	26
¿Me esfuerzo lo suficiente?: autoexigencia, perfeccionismo e hiperresponsabilidad . . . . .	27
Esconder debajo de la alfombra: represión de emociones y evitación de conflictos . . . . .	28
¿Y si no es la opción perfecta?: dificultades para tomar decisiones . . . . .	31
Ser un personaje secundario de la propia vida: complacencia y sobreadaptación . . . . .	33

## **Parte 2. Entender tu pasado**

Capítulo 2. Hola, te presento a la niña que fuiste . . . . .	41
--	----

¿Qué madura soy para mi edad o qué bien me adapté a vuestras expectativas?: causas familiares y sociales del síndrome de la chica buena . . . . .	46
La familia es lo primero (y la primera referencia): causas familiares del síndrome de la chica buena. . .	48
¿Calladita estás más guapa o incomodas menos?: causas sociales del síndrome de la chica buena . . .	72
De buena, ¿soy tonta?: así asociaste bondad a sumisión. . . . .	75
Capítulo 3. Frente a frente con la niña que fuiste: así te sentías . . . . .	89
(Mal)aprendiste que no eres un lugar seguro para ti misma . . . . .	92
Castigos . . . . .	93
Sobreprotección . . . . .	94
Abandono emocional . . . . .	97
(Mal)aprendiste a sentirte válida a través de los ojos de otros. . . . .	100
Parentalización . . . . .	101
Triangulación . . . . .	103
Disfraces para emociones prohibidas . . . . .	106
Así fueron las heridas infantiles que te marcaron . . . . .	110
Herida de abandono . . . . .	110
Herida de rechazo. . . . .	112
Herida de injusticia. . . . .	113
Abusos . . . . .	114
La disputa eterna entre pasividad y rebeldía . . . . .	117

### **Parte 3. Descifrar tu presente**

Capítulo 4. La vida contigo: del «siéntate bien» al «ten la casa impoluta» . . . . .	123
¿Cómo me protejo de la vida?: las seis chicas buenas que habitan en ti y sus trampas . . . . .	125
La cuidadora . . . . .	125
La policía de sí misma. . . . .	126
La ingenua . . . . .	127

La moralista . . . . .	128
La escondida . . . . .	129
La farsante . . . . .	130
Las preguntas que nunca sabes responderte . . . . .	131
¿Por qué la vida me controla a mí y no yo a ella? . . .	132
¿Por qué siempre me siento culpable y a punto de explotar? . . . . .	138
¿Por qué nunca acabo de ser feliz del todo? . . . . .	160
¿Por qué me siento tan tonta? . . . . .	172
¿Por qué no me quiero? . . . . .	178
¿Por qué estoy agotada mental y emocionalmente? .	185
Capítulo 5. La vida con los demás: ¿por qué siempre acabo en relaciones insatisfactorias? . . . . .	189
La salvadora y la salvada: codependencia y dependencia emocional. . . . .	190
La fan y su estrella: idealización . . . . .	194
El maestro y su aprendiz: juegos de poder y manipulación . . . . .	196
Luz de gas . . . . .	199
Chantaje emocional . . . . .	201
Triangulación . . . . .	202
Ley del silencio . . . . .	202
Técnicas de manipulación basadas en el refuerzo intermitente . . . . .	203
El Coyote y el Correcaminos: relaciones líquidas. . . . .	206
El perro y el gato: relaciones tormentosas . . . . .	211

#### **Parte 4. Construir tu futuro**

Capítulo 6. De la niña buena a la mujer libre . . . . .	221
Tu futuro contigo . . . . .	223
Conócete . . . . .	223
Acéptate . . . . .	235
Acompáñate . . . . .	259
Tu futuro con los demás. . . . .	289
Priorízate y protégete . . . . .	291
Déjate ser y querer . . . . .	302

Manda a la mierda. . . . .	313
De la mujer libre que soy a la niña buena que fui . . . . .	319
Agradecimientos. . . . .	323
Bibliografía . . . . .	327

## CAPÍTULO 1

# ¡YO ME ADAPTO A LO QUE QUERÁIS!: ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE LA CHICA BUENA?

**P**ermíteme empezar hablando de mí. A la Marta de ocho años no le gustaban nada las matemáticas. Las odiaba con todas sus fuerzas y, precisamente por eso, en algún momento de la infancia o la adolescencia, no lo recuerdo muy bien, pedí a mis padres que me apuntaran a clases particulares de esa asignatura. No te creas que fue porque la suspendía, no. Fue porque sentía que no la dominaba tanto como otras asignaturas y eso me hacía sentir tonta. Me bloqueaba. Aunque la pregunta que me hago ahora, muchos años después es: ¿me bloqueaba porque de verdad no sabía resolver los problemas, porque me daba cosa que los demás vieran que no sabía hacerlo o porque una «buena estudiante» como yo no podía «bajar el nivel» titubeando ante una división con decimales? Probablemente un poco de todo.

Pero lo que más recuerdo de mi pequeño calvario infantil con las matemáticas son las infinitas veces que, al comparar mis ejercicios con los de mis compañeros y ver que no coincidían los resultados, yo decidía cambiar los míos. ¿Por qué? Porque estaba segura de que era yo quien se había equivocado y no quería exponerme a eso. Lo paradójico de esto es que yo iba a clases particulares y mi profesor me había corregido los deberes, así que yo



sabía a ciencia cierta que mis resultados estaban bien, pero prefería pensar que mi profesor había corregido mal o que había dado por hecho que lo había hecho bien sin fijarse mucho. Vamos, que en mi cabeza no cabía la posibilidad de que pudiera ser yo quien hubiera acertado el resultado. Entonces, siguiendo mi impulso irracional, lo cambiaba para que coincidiera con los de mis compañeros y, así, por no equivocarme, me equivocaba y por no quedar mal con mis compañeros, quedaba mal conmigo cuando la maestra corregía la cuenta y, oh, sorpresa, estaba mal. Y todo por no confiar en mis capacidades (ni, por lo visto, en las de mi profesor particular, pero ese ya es otro tema).

Este es solo un ejemplo del síndrome de la niña buena que yo también sufrí, pero que, afortunadamente y con mucho trabajo personal, he logrado abandonar casi por completo (o hasta donde me lo permite la estructura social, vaya, pero de eso ya hablaremos más adelante).

En el ejemplo aparecen varios factores que me llevaban a cambiar el resultado de mis ejercicios, pero uno de ellos era la necesidad de adaptarme a lo que yo creía que se esperaba de mí, que era tener el resultado correcto. En general, siempre se ha dicho que la capacidad de adaptación es una característica positiva, y lo es, pero ¿qué pasa cuando esta adaptación es indiscriminada e irreflexiva? Pues que nos abandonamos a nosotras mismas por el camino.

Esto se llama técnicamente síndrome de sobreadaptación, término acuñado por el psicólogo David Liberman, que lo definía como la tendencia a intentar complacer a los demás y cumplir con las expectativas ajenas, viviendo de forma disociada a la verdadera esencia. Es decir, que intentas adaptarte tanto a los demás que, al final, te olvidas de ti misma. Como el agua que está dentro de un recipiente, que podría tener cualquier forma, pero se adapta al espacio disponible y, si no sale nunca de ahí, no tendrá nunca otra forma.

Generalmente, las personas que desarrollan este síndrome de sobreadaptación tienen un miedo atroz al rechazo y al abandono (más adelante te explicaré por qué), de modo que su cerebro idea

un plan sin fisuras para evitarlo, que se resumiría en: «si inhibo mi espontaneidad y todo lo que soy, seré lo que los demás quieren que sea, y así me querrán». Entiéndase la ironía del «sin fisuras», porque, por supuesto, ese razonamiento inconsciente de nuestro cerebro siempre hace aguas, ¿por qué?

- Porque es imposible ser lo que los demás esperan, porque «los demás» no son un ente compacto y homogéneo con expectativas estáticas. Cada persona esperará algo diferente de ti y ese algo está modelado por sus experiencias, su sistema de valores y creencias, las heridas emocionales que intenta reparar inconscientemente y un larguísimo etcétera.
- Y porque, aunque no es imposible vivir siendo alguien que no eres, el precio que pagas por intentarlo es muy alto: reprimir emociones desagradables que, por ejemplo, se convierten en el mejor de los casos en una diarrea y en el peor, en un problema intestinal a largo plazo; establecer relaciones asimétricas donde tú eres invisible y, sobre todo, ser infeliz, porque no construirás una vida a tu medida, sino a la medida de los demás. Y no creo que valga la pena vivir renunciando desde el minuto uno a la posibilidad de poder ser feliz.

Pero volvamos al síndrome de la chica buena, cuyo nombre, por cierto, no es mío, sino que se lo puso la psicóloga estadounidense Lois P. Frankel en su libro de 2004 *Las chicas buenas todavía no llegan a los puestos directivos*. El libro, que se ciñe al contexto laboral, se centra en la idea de que las mujeres que tienden a la complacencia, a la sumisión, a evitar conflictos, etcétera, no suelen recibir el reconocimiento profesional que desean y merecen, lo que es un lastre a la hora de acceder a mejores trabajos y puestos más altos.

Sin embargo, el término no se popularizó hasta la publicación en 2008 del libro de la psicoterapeuta Beverly Engel *Nice Girl Syndrome* [El síndrome de la niña buena]. Fue ella quien investigó y descubrió que había un patrón común en muchas de las

mujeres víctimas de abuso y maltrato, que ella denominó el síndrome de la chica buena. Su hipótesis se basaba en que las mujeres, en general, habíamos aprendido que para «estar a salvo» teníamos, básicamente, que ser muy simpáticas, amables y complacientes. Es decir, ceñirnos a la definición de «bondad» que hemos visto antes. El trabajo de Beverly nos ayuda muchísimo a derribar mitos que las mujeres tenemos muy interiorizados y que nos abocan a las relaciones abusivas. Ella centró su trabajo en las mujeres y en la violencia machista, pero, como te decía al principio, este síndrome también se puede dar en hombres, aunque es menos habitual. Lo digo porque, cuando yo empecé a investigar sobre este tema, lo primero que me planteé es, pero ¿esto es un síndrome o una lección patriarcal? ¿Acaso no son todas las características de este síndrome lo que nos exige la sociedad a las mujeres? ¿Se puede ser mujer de otra manera en nuestra sociedad? ¿Qué responsabilidad tienen los mandatos de género en que muchas mujeres funcionemos y nos sintamos así? Más adelante analizaremos esto y te daré mi opinión profesional al respecto.

Al hilo de esto y para que sepas cuál va a ser mi abordaje a lo largo del libro, quiero que sepas que a mí no me gustan nada los discursos que puedan ser mínimamente culpógenos, es decir, que considero que las narrativas que se integran mediante el «yo soy la culpable absoluta de que me pasen cosas malas» no ayudan a entender nada y, por el contrario, son perjudiciales y bloquean. En cambio, sí creo que es importante identificar y abrazar nuestro pedacito de responsabilidad en los acontecimientos negativos que nos ocurren habitualmente, porque eso nos empodera y nos moviliza al cambio. Sé que a veces puede ser difícil diferenciar culpa de responsabilidad. La culpa conduce a la decepción, mientras que la responsabilidad nos dice que somos humanas y, como tales, nos equivocamos. Esto último es mucho más empoderante, porque no hace que nos flagelemos, sino que enfoquemos nuestra energía en averiguar qué podemos hacer para cambiar las cosas y distinguir entre lo que depende de nosotras y lo que no.

Te cuento todo esto porque las personas que sufren el síndrome de la chica buena conectan muy fácilmente con la culpa (y les cuesta pasar de esta a la responsabilidad) y porque lo poquito que se ha estudiado y divulgado hasta ahora sobre este síndrome, estoy segura de que, sin intención, tiene cierto aire culpógeno. Es decir, que por lo que he visto se centra mucho en el «amiga, date cuenta» y en el «chica, espabila y deja ya de caer en relaciones abusivas», un discurso que desvía un poco la atención del hecho indiscutible de que el único responsable de una situación de maltrato es el maltratador, nunca la persona maltratada. Y, además, en esta vida las relaciones con los demás no lo son todo. De hecho, la relación más importante que tenemos es con nosotras, por eso me gustaría centrarme también en ella, en que tú seas una buena compañía para ti misma, porque es con quien vas a estar toda la vida.

Dicho esto, entiendo el enfoque de esta divulgación porque, hasta hace prácticamente dos días, lo habitual era que la tradición machista que todos y todas mamamos nos empujara a mirar a las mujeres con mucho más paternalismo y condescendencia que hoy en día (aunque aún quede mucho que hacer). Por eso, aunque sé que es un tema delicado, me gustaría actualizar un poco el abordaje de estos temas para que al leer este libro no pienses que hasta ahora lo has hecho todo mal porque querías o porque eras tonta y que todo lo malo que te ha pasado ha sido causado exclusivamente por ti, porque no es así para nada.

Dicho esto, mi objetivo es que este libro te proporcione una serie de herramientas que no habías tenido hasta ahora y cuya carencia facilitaba que ciertas personas con malas intenciones se acercasen a ti. Pero esto nunca fue culpa tuya, porque nadie nace con todas las herramientas emocionales necesarias para la vida debajo del brazo y, afortunadamente, siempre estamos a tiempo de aprender. Y lo mismo sucede si hablamos de la relación con nosotras mismas, que siempre es la gran olvidada, paradójicamente.

Así que, sin más dilación, vamos a ver cuáles son las características principales de esa «chica buena», a quien quizás acabes llamando por tu propio nombre a medida que me leas.

## RETRATO DE UNA CHICA BUENA

Resulta paradójico que uno de los principales problemas del síndrome de la chica buena sea precisamente que está muy a menudo reforzado por mandatos sociales que crean un imaginario colectivo distorsionado de lo que significa ser buena persona. Y dado que todo el mundo quiere a la gente «buena», ¿por qué va a ser un problema un síndrome asociado con la bondad? Por eso la chica buena se siente más perdida que un pulpo en un garaje, porque por un lado intenta ser todo lo que le dijeron que debía ser para alcanzar esa FELICIDAD en mayúsculas de la que tanto se habla (aunque nadie sabe muy bien qué es) y, por otro, no sabe quién es ella, ni qué quiere ni qué está haciendo con su vida. Está perdida.

Si tu cabeza está gritando ahora mismo «sí soy», te recomiendo que sigas leyendo, porque las seis características que voy a enumerar a continuación pueden servirte para dibujar tu propio retrato de chica buena.

### **Anteponer las necesidades de los demás sobre las mías** *is my passion*

Una de mis pacientes, Irene, es una chica de 35 años que lleva varios trabajando en una oficina donde tiene que realizar a menudo proyectos en equipo con otros compañeros, y me contaba en consulta que esto le generaba últimamente muchísima ansiedad, algo que no entendía porque hasta entonces siempre había rendido muy bien, había sido muy responsable con su trabajo y se llevaba bien con los demás.

A medida que fuimos explorando el tema, salieron a la luz detalles como, por ejemplo, que había dos compañeros nuevos que aún no habían pillado la dinámica de la empresa y que Irene dedicaba bastante tiempo de su jornada laboral a explicarles cosas que supuestamente ya habían aprendido en una formación obligatoria. Según ella, lo hacía porque empatizaba mucho con lo

que es ser nuevo en un trabajo y creía que los veteranos deben facilitar un poco el camino y, aunque hablaba en plural, nunca mencionó que ningún otro veterano ni ninguna de sus jefas emplease el mismo tiempo y empeño que ella en guiar a los nuevos. También me comentó que, precisamente por ayudar a estos compañeros, se le quedaban muchas tareas sin hacer, algunas que implicaban a otros compañeros y que, al final, decidía quedarse más horas en el trabajo para terminarlo todo porque: «es justo que me encargue yo sola, porque soy yo quien he retrasado a los demás por ayudar a los *compis* nuevos». Esta última frase, por si no te has fijado, contiene una gran cantidad de «culpa traicionera», un término de mi invención que usaré a lo largo del libro porque resulta muy útil. Profundizaremos en él más adelante, pero de momento basta con que sepas que la culpa traicionera es la que sientes en situaciones de las que en realidad no eres responsable o lo eres muy poco, pero que asumes porque hacerlo te da sensación de control y, además, te evita conflictos (una de las cosas a las que más teme la chica buena). El mecanismo completo es el siguiente: si tengo la culpa tengo el control; si tengo el control, puedo reparar la situación; si reparo la situación, no discuto contigo, y si no discuto, no me siento rechazada ni abandonada por ti. Como ves, es traicionera porque esa culpa no es tuya y porque al asumirla también pierdes autoestima.

Volviendo a Irene y a lo bien que viven sus compañeros de trabajo a costa de su síndrome de la chica buena, poco a poco fuimos viendo juntas que estaba anteponiendo totalmente las necesidades de sus compañeros a las suyas, sin cuestionarse siquiera si la situación era justa para ella ni tener en cuenta lo importante que era para su bienestar poder atender sus necesidades, por ejemplo, hacer su trabajo antes de ayudar a nadie o llegar a casa a una hora decente para disfrutar de su ocio y de su familia. Sin embargo, la respuesta de Irene ante esto siempre era la misma: «Marta, es que, si hago lo que me dices, estaré siendo muy egoísta y yo no quiero convertirme en una persona egoísta». Ahí yo le explicaba las diferencias entre egoísmo y autocuidado, las

cuales veremos más adelante, y ella me decía que nunca había establecido esa diferencia. Es decir, que Irene había aprendido que cuidarse era ser egoísta.

Y por eso la chica buena antepone siempre las necesidades de los demás, porque ha aprendido que se trata de un método supuestamente infalible para evitar el rechazo y el abandono (que son sus mayores miedos), a pesar de que el precio que debe pagar es muy caro: no escucharse, no atenderse y, en definitiva, no cuidarse, a veces hasta el punto de hacer caso omiso a necesidades básicas, como comer, dormir, relacionarse, etcétera.

### **Antes muerta que malqueda: la sobrepreocupación por lo que los demás piensen de mí**

Ya hemos dicho que si a algo teme la chica buena es a ser rechazada o abandonada, y me imagino que tú pensarás «hombre, la verdad es que eso no le resulta agradable a nadie». Y tendrás razón. Pero ¿tú dirías que todo el mundo centra su vida en evitar esas dos cosas? Por ejemplo, ¿tú te comerías una araña solo por no quedar mal con una persona aleatoria que te lo pide? Bueno, si estás leyendo este libro, quizá sí (o quizá te encanta comer arañas). Lo que quiero decir es que no todo el mundo haría cualquier cosa con tal de que los demás no piensen mal de ella y que, aunque a todas en mayor o menor medida nos importa al menos un poquito lo que piensen de nosotras, no todo el mundo aguanta carros y carretas con tal de no ser criticada (como si eso fuera posible, otra fisura en el plan de la chica buena).

La anécdota que me contó un día mi paciente Nuria viene muy al caso en esto. Un día hablábamos de que tenía la sensación de no ser nunca suficiente en sus relaciones sentimentales. Se sentía «defectuosa»; aunque no era capaz de explicar qué era lo que creía que fallaba en ella, solo decía que siempre había convivido con esa sensación. Entonces me contó que el día que empezó a quedar con su pareja actual, Adrián, él la había llevado al

parque de atracciones de Madrid. A ella le dan mucho miedo las alturas, así que imagínate lo loca que me quedé cuando me contó que se había subido en todo tipo de montañas rusas. Ella me lo contaba para ilustrar las mil torpezas que supuestamente había cometido en esa primera cita y su angustia por sentirse «defectuosa», pero mi pregunta fue en otra dirección:

—¿Y cómo es que te dio por subir en las montañas rusas? ¿No te daban miedo?

—Por supuesto, pero más miedo me daba quedar mal con Adrián —me respondió.

Y así es como funciona el síndrome de la chica buena.

### ¿Me esfuerzo lo suficiente?: autoexigencia, perfeccionismo e hiperresponsabilidad

Cuando ibas al colegio o al instituto igual oíste decir alguna vez que alguien era muy inteligente porque sacaba muy buenas notas, o lo contrario, que alguien no era muy listo porque casi siempre suspendía. Pues bien, estas ideas que a veces tenemos tan normalizadas generan en nuestro cerebro la creencia de base de que lo que hacemos define lo que somos y que algunas cosas que «somos» nos dan valor como persona y otras no. Y que los demás nos querrán y aceptarán en función de este supuesto «valor». Te-lita. Vamos a verlo mejor con un gráfico:



Esta dinámica es la historia de la vida de la chica buena y precisamente por eso uno de sus rasgos principales es la autoexigencia, así como el perfeccionismo y la hiperresponsabilidad (o



quizá sería mejor llamarla «hiperculpa», por lo que hemos explicado antes sobre estos dos conceptos).

La chica buena cree que estas tres características son la herramienta perfecta para controlar la situación y evitar su mayor miedo, ya sabes, el rechazo y el abandono. La chica buena cree que su valor reside en su autoexigencia, y por eso se exige, no se pide, no se permite, no flexibiliza y no frena nunca, porque cuando deja de hacer, siente que deja de valer. ¿Empiezas a entender por qué te sientes tan agotada de la vida tan a menudo? Todo esto supone un esfuerzo cognitivo brutal (y a veces también físico).

### **Esconder debajo de la alfombra: represión de emociones y evitación de conflictos**

Como te comentaba antes, la chica buena tiende a poner sus necesidades en segundo plano (o tercero, o cuarto...) para dedicar toda su energía a atender las de los demás y no sentirse egoísta. Así, de tanto ignorar sus necesidades, sobre todo las emocionales, puede llegar a sentir que no las tiene, que no existen o puede incluso «notarlas», pero no saber ponerles nombre.

Para que nos entendamos, cuando hablo de necesidades emocionales me refiero a:

- Sentirte escuchada, apoyada y atendida. Por ejemplo, que tu amiga te escuche y te acompañe cuando te pasa algo.
- Sentirte segura con otras personas. Por ejemplo, poder estar tranquila con tu pareja sabiendo que no va a hacerte daño intencionadamente.
- Sentirte querida. Por ejemplo, sentir que eres importante para tu familia y que te lo demuestren, entre otras cosas, mediante el contacto físico.
- Sentirte parte de un grupo. Por ejemplo, sentir que tu pareja, tus hijos y tú formáis un todo y que os protegéis y os cuidáis mutuamente.

- Sentirte valorada y reconocida. Por ejemplo, que los demás vean qué es lo que te hace especial o lo que haces bien y te lo digan de vez en cuando.
- Sentirte competente. Por ejemplo, saber que puedes hacer cosas para ti (para cuidarte, para sentirte realizada, para crecer personalmente, etc.) y para los demás, y saber que puedes hacerlas bien.

Estas son las necesidades emocionales más habituales, aunque cada persona las experimenta en mayor o menor intensidad y en contextos distintos. Como es obvio, las chicas buenas también tienen estas necesidades, el problema es que intentan reprimirlas porque sienten que, si las expresan, no estarán sosteniendo a los demás y, por tanto, estos no la querrán ni la valorarán, algo que, paradójicamente, es una de sus necesidades emocionales. De un modo u otro, los seres humanos siempre estamos intentando cubrir estas necesidades de forma más o menos consciente, y cuando el cerebro detecta que las estamos ignorando, nos manda señales en forma de emociones para que les prestemos atención.

Aunque hay quien hace esta distinción, para mí, como psicóloga, las emociones no son ni positivas ni negativas, aunque se pueden percibir como más o menos agradables y más o menos fáciles de sentir y gestionar. Pero todas son muy útiles porque nos indican una necesidad pendiente de cubrir: cuando sientes tristeza quizá es para que busques apoyo, cuando sientes envidia quizá es porque te falta algo importante para ti, cuando sientes satisfacción quizá es porque necesitas conectar con el reconocimiento de tus logros, cuando sientes culpa quizá es porque necesitas reparar algo (aunque ahora sabes que también existe la culpa traicionera), etcétera.

Y con lo que te he contado hasta ahora, ¿qué imaginas que hace habitualmente una chica buena con sus emociones? Efectivamente, tratar de reprimirlas, igual que sus necesidades, sobre todo algunas en concreto, como la ira o la rabia. ¿Por qué estas y no otras? Porque su función es precisamente detectar que hay

alguna situación que no nos gusta, que nos deja en desventaja o que es injusta para que hagamos algo al respecto: poner límites sanos a otra persona, protegernos, reclamar nuestros derechos, etcétera. Y claro, a menudo, atender a esa ira implica enfrentarse al conflicto, que es algo de lo que la chica buena huye como si le fuese la vida en ello. ¿Por qué? Porque la chica buena percibe el conflicto como un riesgo para sus vínculos.

En general, con la ira y el conflicto nos pasa como con la bondad, que las tenemos mal entendidas. Veamos.

<b>¿Cómo solemos entender la ira?</b>	<b>¿Qué es en realidad?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como una muestra de agresividad.</li> <li>• Como algo que daña a los demás.</li> <li>• Como algo peligroso que hay que eliminar.</li> <li>• Como algo que nos va a hacer perder el control.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un aviso de nuestro cerebro para que nos protejamos de algo.</li> <li>• Una necesidad de expresar algo que no nos cuadra.</li> <li>• El impulso que nos moviliza y nos da la energía necesaria para poner límites o salir de donde no estamos bien.</li> <li>• El aviso y la antesala para solucionar un conflicto.</li> </ul>

<b>¿Cómo solemos entender el conflicto?</b>	<b>¿Qué es en realidad?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como una pelea.</li> <li>• Como un problema que pone en peligro nuestros vínculos.</li> <li>• Como algo que hay que evitar para tener una relación de calidad.</li> <li>• Como una amenaza a la otra persona y a nuestro bienestar común.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un desacuerdo que precisa comunicación para restaurar el equilibrio.</li> <li>• Una oportunidad para conocernos mejor a nosotras mismas y a los demás.</li> <li>• Una oportunidad para crecer personalmente y en la relación.</li> <li>• Una oportunidad para desenquistar problemas y fortalecer los vínculos.</li> </ul>

En este punto, no sería raro preguntarse, «entonces, ¿por qué la ira y los conflictos conllevan a veces tantos problemas?». La respuesta es sencilla: porque no sabemos gestionarlos adecuadamente ni tenemos las herramientas necesarias. Hablaremos a fondo de ello más adelante.

## ¿Y si no es la opción perfecta?: dificultades para tomar decisiones

Hace unos años acompañé en consulta a Roberto, que era el paradigma del síndrome de la chica buena (en este caso, del chico bueno). Una de sus mayores preocupaciones era que le costaba muchísimo tomar decisiones. Daba igual si el tema era comprar unos pantalones vaqueros o unos negros o cambiar de trabajo, ambas situaciones eran un desafío insalvable para él. ¿La razón? Que creía que su valía, en cierto modo, dependía de si decidía «bien» o «mal», signifique eso lo que signifique. Y es verdad que, igual que antes hablábamos de que hay quienes valoran y se valoran en función de lo que hacen, aquí lo que hacemos es elegir otro factor como medida: nuestro trabajo, nuestra pareja, dónde vivimos, qué comemos, cómo vestimos... Sí, ya sé que puede parecer superficial, pero todas filtramos inconscientemente la realidad mediante estos detalles, porque nos permiten simplificar algo tan complejo como establecer el valor que otorgamos a alguien o la opinión que nos merece. Por eso, a la chica buena y, en este ejemplo, a mi paciente Roberto les cuesta tanto decidir.

¿Y qué es lo que más bloqueaba a Roberto? Te cuento:

- El miedo a equivocarse y, por lo tanto, a que el error lo definiera.
- El perfeccionismo. La idea de que todo podría ser mejor puede provocar la parálisis por análisis, es decir, un bloqueo a la hora de decidir porque se intentan tener en cuenta todos los aspectos y puntos de vista hasta entrar en un bucle que impide tomar la decisión. Hablaremos largo y tendido de esto, pero ya te adelanto una frase que digo mucho a mis pacientes: siempre es mejor hecho que perfecto.
- La procrastinación. Que, por si no te suena la palabreja, define, por ejemplo, el hecho de postergar tus obligaciones porque estás muy a gustito en el sofá. Pues bien, a veces no postergamos las cosas por pereza, sino, precisamente, por perfeccionis-

- mo, y así entramos en el bucle que explicábamos en el punto anterior. La próxima vez que estés postergando una decisión pregúntate: ¿es por pereza o porque sientes que no hay ninguna respuesta que sea lo suficientemente adecuada?
- Dar una credibilidad excesiva al criterio de los demás y muy poca al propio. Como ahora ya sabes, una de las características de la chica buena es que depende de la opinión de los demás. Por eso, Roberto consultaba a menudo a todas las personas posibles de su entorno cercano cuando tenía que tomar una decisión, y según las opiniones que recibía, modulaba la propia, lo que le creaba cada vez una mayor confusión a la hora de elegir. Esto sucedía porque creía que el criterio de los demás era más válido que el suyo, algo muy relacionado con la necesidad de encajar y ser aceptado.
  - No sabía tomar decisiones sin guía. Esto está muy relacionado con el punto anterior. Roberto se sentía totalmente incapaz de tomar decisiones sin que alguien le guiara por el camino correcto. De pequeño, esta guía habían sido sus padres y, ahora que era adulto, este rol recaía sobre todo en su pareja, Pablo. ¿Por qué? Una hipótesis que manejamos en terapia fue la sobreprotección exagerada de la que había gozado en su entorno familiar desde muy pequeño. Porque la sobreprotección, lejos de protegernos (que es lo que intentan quienes se relacionan así con nosotros) nos hace vivir en una jaula de cristal de la que estamos convencidas que no podemos salir solas. Más adelante te explicaré todo esto con más calma, porque es un factor muy presente en quienes padecen el síndrome de la chica buena.

Todos estos factores complicaban tanto la toma de decisiones para Roberto que le hacían sentirse estancado, otro rasgo característico de la chica buena, que tiende a sentir que es su vida quien la gobierna en lugar de lo contrario.

## Ser un personaje secundario de la propia vida: complacencia y sobreadaptación

La última característica de la chica buena no es más que la consecuencia de todo lo anterior: dejar de ser la protagonista de su propia vida para convertirse en personaje secundario.

Y los fenómenos que refuerzan este desplazamiento son la complacencia y la sobreadaptación. La sobreadaptación ya la conoces porque te la he mencionado al principio, y la complacencia se refiere, en este caso, al conjunto de actitudes que te llevan a tolerarlo todo o casi todo con tal de agradar, complacer o ser reconocida y aceptada por otros.

Cuando vives para los demás no es raro sentir insatisfacción vital, que nada termina de motivarte, que estás agotada y que no tienes ni idea de qué hacer para salir de ese bucle. El motivo de fondo para todo esto es que no estás conectada contigo misma, por lo que los demás tampoco pueden establecer esa conexión. Es lo que en psicología se llama profecía autocumplida: creo que los demás pueden abandonarme → me dedico en exclusiva a adaptarme a los demás y complacerlos para que no me abandonen → me desatiendo → no conecto conmigo → no puedo expresar mis necesidades porque ni las conozco ni las priorizo → los demás no ven mis necesidades → sufro porque mis vínculos no son como me gustaría → me siento abandonada. Es decir, mis creencias sobre mí influyen en mis acciones y mis acciones afectan a cómo los demás construyen sus creencias sobre mí, lo que determina sus acciones, que acaban reforzando mis creencias previas. Y sí, es una paradoja, por eso es tan importante conocerla y ser consciente de ella, porque hacerlo nos permite tener cierto margen de maniobra para romper el círculo vicioso.

Por otro lado, todas las dinámicas relacionadas con la complacencia y la sobreadaptación hacen que nuestra autoestima termine muy muy dañada, porque es muy difícil aceptarte y quererte cuando esto depende de la mirada externa, de lo que haces por los demás, de lo buena que eres en su opinión, etcétera. Otra

consecuencia es que las relaciones que estableces no suelen ser muy sanas, porque suelen estar basadas en la codependencia, la idealización del otro, la falta de compromiso por la otra parte, la manipulación y, por desgracia, a veces, el maltrato.

Y por si todo esto fuera poco, sentirte un personaje secundario de tu vida puede dar lugar a lo que las psicólogas clínicas Pauline Clance y Suzanne Imes bautizaron en 1978 como el «síndrome de la impostora». Sí, ya sé que estarás pensando que los psicólogos somos un poco pesaditos con lo de los síndromes, pero, como ya he dicho, es una forma sencilla de denominar un conjunto de síntomas que da lugar a un patrón de comportamiento estable en el tiempo que no constituye un trastorno ni una enfermedad, pero que sí conlleva malestar psicológico, interfiere negativamente en la vida o limita en algún aspecto. Como digo siempre, poner nombres ayuda a identificar mucho mejor qué está pasando y a ponerle remedio.

Volviendo al síndrome de la impostora, consiste en un cuadro psicológico que hace que te percibas como un fraude. Es decir, que vives con el temor de que los demás descubran que, en el fondo, no eres tan guay, o tan inteligente, o tan empática, o tan buena, o tan lo que sea como ellos te ven. Esto hace que te cueste muchísimo reconocer y abrazar tus logros y que te pases la vida pensando que los demás te abandonarían, te rechazarán o te criticarán en cuanto descubran cómo eres «en realidad» (una realidad que se basa en una creencia distorsionada tuya, porque no se concreta en una serie de características claras, sino que es más una sensación). Como ves, el síndrome de la impostora y el de la chica buena tienen muchas cosas en común, por eso suelen ir de la mano, y ambos son muy limitantes y suponen un gran lastre para el desarrollo de una autoestima sólida y sana.

Como habrás entendido llegadas a este punto, es muy importante reconocer y gestionar todo lo que conlleva el síndrome de la chica buena, porque nos afecta y nos limita en muchos ámbitos, a menudo sin que seamos conscientes de ello.

Resumiendo, la chica buena aprendió que la bondad es:

- Complacer, aunque eso implique dejar de lado sus propias necesidades.
- No enfadarse nunca, aunque eso conlleve reprimir sus emociones y no poner límites a quienes le hagan daño.
- Ser extremadamente prudente, aunque eso suponga no disfrutar de la vida.
- Ser correcta y perfecta, aunque eso la lleve a machacarse continuamente y no permitirse algo tan humano como equivocarse.
- No incomodar, aunque eso signifique no ser como ella es ni hacer lo que ella quiera.
- Tener siempre un papel secundario, aunque eso la aboque a idealizar a los demás y sentirse obligada a someterse para establecer vínculos y sentirse vista.

Todo lo cual la lleva a creer que:

- Cuando se prioriza, es egoísta.
- Cuando se equivoca, es un fracaso.
- Cuando pide, es una impertinente.
- Cuando disfruta, es una descerebrada.
- Cuando destaca, es una prepotente.

En conclusión, que la chica buena cree que no es buena y que ni siquiera merece las cosas buenas, es decir, que la quieran, ser válida y ser feliz.

En las próximas páginas vamos a redefinir juntas el concepto de bondad para romper con este marco mental.





## El «buenómetro»: ¿cuánto síndrome de la chica buena hay en ti?

Para mí es muy importante que al leer mis libros te sientas protagonista, es decir, que sepas dónde encajas tú en todo el rollo que te voy soltando y que adquieras las herramientas que necesitas para afrontar y mejorar tu realidad. Por eso creo que es importante que establezcas tu punto de partida, es decir, que determines cuánto síndrome de la chica buena hay en ti y qué características tienes más arraigadas o te cuesta más gestionar. Hacerlo te servirá para saber qué partes del libro son las más beneficiosas para tu situación.

Para ayudarte, te voy a hacer una serie de preguntas que he denominado el «buenómetro», porque soy una persona muy visual y esa palabra me lleva a imaginar un termómetro donde las preguntas son los grados, de forma que cuantas más respondas con un sí, más sube la temperatura y más incrementa tu síndrome de la chica buena. Ya sabes que en todo lo relacionado con la mente casi nada es blanco o negro, por eso quiero que sepas en qué tono de gris te encuentras antes de meternos de lleno en materia y empezar a conectar con la niña que fuiste.

Contesta con un sí o un no.

1. ¿Te cuesta decirles a tus allegados que estás enfadada por algo que han hecho?
2. ¿Prefieres pedir perdón, aunque no sea culpa tuya, con tal de no tener un conflicto con otra persona?
3. ¿Cuando alguien se disgusta contigo no puedes dejar de pensar en ello hagas lo que hagas?

4. ¿Concedes siempre el beneficio de la duda, aunque la otra persona ya te haya dado pruebas inequívocas de que no te conviene?
5. ¿Castigas mucho más tus errores que los de los demás?
6. ¿Tienes la sensación de que siempre terminas estableciendo relaciones donde tu rol es el de «salvar» a la otra persona?
7. ¿Sueles pensar que los demás son mejores que tú, en general?
8. ¿Das por hecho que tú siempre tienes que ser justa, aunque los demás no lo sean contigo?
9. ¿Eres consciente de que hay personas en tu vida que solo te quieren por interés, pero sigues manteniendo la relación porque te da pena no hacerlo?
10. ¿Eres fácil de convencer para hacer favores, cambiar tu opinión sobre algo, etcétera?
11. ¿Si no ayudas a alguien, te sientes egoísta?
12. ¿Adaptas o cambias tu forma de mostrarte a los demás según las expectativas del ambiente en el que estés?
13. ¿Sueles dedicar mucha energía a justificar el trato nefasto que te dan a veces personas cercanas a ti?