

CÓMO PEDIR LO QUE NECESITAS Y OBTENER LO QUE MERECE

Hailey Magee

**DEJA  
DE DECIR SÍ  
CUANDO  
QUIERES  
DECIR NO**



DIANA

Deja de decir sí  
cuando quieres decir no

Cómo pedir lo que necesitas  
y obtener lo que mereces

Hailey Magee

Traducción de Laura Mier

Autoconocimiento

**DIANA**

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 continuar 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.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *Stop People Pleasing: And Find Your Power*

© 2024, Hailey Magee

Esta edición se publica por acuerdo con The Foreign Office Agència Literària, S. L. y Hodgman Literary, L L C.

Traducción: Laura Mier

Formación: Alejandra Romero

© 2025, Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C.V.

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.dianaeditorial.com](http://www.dianaeditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: julio de 2025

Depósito legal: B. 9.402-2025

ISBN: 978-84-1119-265-1

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



# ÍNDICE

|                        |    |
|------------------------|----|
| Introducción . . . . . | 11 |
|------------------------|----|

## **PARTE I: ENCUÉNTRATE A TI MISMO**

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Complacer a los demás: qué es, de dónde viene<br>y por qué lo estamos dejando atrás . . . . . | 21  |
| 2. Encontrar nuestros sentimientos . . . . .                                                     | 42  |
| 3. Descubrir nuestras necesidades . . . . .                                                      | 56  |
| 4. Descubrir nuestros valores . . . . .                                                          | 69  |
| 5. Actualizar el concepto de nosotros mismos . . . . .                                           | 86  |
| 6. Dar permiso a nuestros deseos . . . . .                                                       | 100 |

## **PARTE II: DEFIENDE TUS DERECHOS**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| 7. Necesitar más de lo mínimo indispensable . . . . . | 117 |
| 8. Establecer límites con nosotros mismos . . . . .   | 130 |
| 9. Hacer la pregunta . . . . .                        | 136 |
| 10. Establecer límites con los demás . . . . .        | 148 |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| 11. Establecer límites emocionales . . . . .            | 171 |
| 12. Lo que podemos y no podemos controlar . . . . .     | 191 |
| 13. Cómo la opresión nos mantiene en silencio . . . . . | 200 |

### **PARTE III: CUÍDATE**

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 14. Caminar a través del fuego . . . . .                                    | 215 |
| 15. Enfrentar el miedo, la culpa y la ira . . . . .                         | 222 |
| 16. Dejar relaciones atrás . . . . .                                        | 238 |
| 17. Permitir el duelo, las transiciones y los nuevos<br>comienzos . . . . . | 253 |

### **PARTE IV: ENRIQUÉCETE**

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| 18. No hay nosotros sin mí . . . . .                                  | 271 |
| 19. El patrón de complacer a los demás y el sexo . . . . .            | 288 |
| 20. Redescubrir el juego . . . . .                                    | 307 |
| 21. Permitir la ambigüedad y practicar<br>el discernimiento . . . . . | 325 |
| Epílogo: Redescubrir la (verdadera) alegría de dar . . . . .          | 341 |
| Agradecimientos . . . . .                                             | 347 |
| Notas . . . . .                                                       | 349 |

## COMPLACER A LOS DEMÁS: QUÉ ES, DE DÓNDE VIENE Y POR QUÉ LO ESTAMOS DEJANDO ATRÁS

Complacer a la gente es el acto de priorizar de forma crónica las necesidades, deseos y sentimientos de los demás a expensas de los nuestros. Como personas complacientes, nos cuesta hablar por nosotros mismos en nuestras relaciones. Transgredimos nuestros límites con tal de caer bien a los demás; tenemos una inmensa dificultad para establecer nuestras banderas rojas; nos cuesta identificar y abandonar entornos tóxicos; nos involucramos en muchas relaciones unidireccionales en las que todo es dar y no recibir. A menudo, nos sentimos definidos por lo útiles, serviciales y solidarios que podemos ser con otras personas.

Aunque esta tendencia a complacer se manifiesta en nuestras relaciones con los demás, en realidad deriva de una desconexión con nosotros mismos. Podrías pensar en ello como una forma de autoabandono. *Incluso en ausencia de los demás*, muchos de nosotros evitamos atender nuestras necesidades básicas; menospreciamos nuestras emociones; nos sentimos incómodos cuando estamos solos y nos desconectamos del juego, la creatividad, el asombro, la alegría y el deleite. Al no poder acceder a una sensación de valía personal, podemos caer en el perfeccionismo, la vergüenza y el juicio propio; tener problemas de tolerancia a la angustia, autoapaciguamiento y

regulación emocional; o, incluso, caer en compulsiones o adicciones para evitar sentir nuestras emociones.

Complacer a los demás es un patrón de comportamiento, no una enfermedad mental o un diagnóstico. Para la mayoría, no se trata de una elección consciente en cada momento, sino de una forma arraigada de relacionarse con los demás, inculcada desde la infancia. En este capítulo, exploraremos el origen de este patrón, cómo afecta a nuestras relaciones, qué lo diferencia de la amabilidad y cómo podemos utilizar este conocimiento para empezar a romperlo.

## **CUATRO RETRATOS DE LA GENTE COMPLACIENTE**

El patrón de la gente que busca complacer a los demás afecta a personas de todos los géneros, edades, etnias y niveles de ingresos, pero no se manifiesta de la misma manera en todos. Algunos se sienten completamente seguros y auténticos en el trabajo, pero se vuelven pasivos en sus relaciones románticas. Otros no tienen problemas para hablar por sí mismos con los amigos, pero les cuesta establecer límites con los miembros de la familia. Y otros sienten que complacer a la gente afecta a todos los ámbitos de su vida: trabajo, romance, amigos, familia y comunidad.

Complacer a la gente puede verse así:

### **Tanya**

Tanya, de 45 años, es abogada corporativa en la ciudad de Nueva York. Es feroz e intransigente en la sala del tribunal, pero en sus relaciones personales se siente intrascendente y disminuida. Mantiene a su pareja desempleada aunque se siente resentida por ello mientras él busca trabajo a paso de tortuga. Cada fin de semana viaja al norte del estado para visitar a su madre, que enviudó recientemente y a la que describe como «narcisista y autoritaria». Tiene un par de amigos ocasionales en la ciudad, pero sus citas para tomar café se convierten rápidamente en sesiones de terapia cuando sus amigos le

cuentan sus problemas personales sin mostrar el menor interés a cambio.

Un sentimiento de obligación y resentimiento impregna todas las relaciones de Tanya. Ella da demasiado y recibe poco en cada una de ellas, pero no sabe cómo cambiar esta dinámica.

## **Aaron**

Aaron, de 35 años, está comprometido, pero las complicaciones familiares amenazan su compromiso. Su padre murió cuando él era niño y, desde entonces, Aaron ha estado muy unido a su madre, Jada. Siempre que ella necesita algo, él está ahí en un abrir y cerrar de ojos para proporcionárselo. Jada lo llama varias veces al día para charlar acerca de todo, desde el tiempo hasta el último partido de fútbol. Incluso cuando Aaron y su prometida, Issa, están en una cita, él se aparta para atender las llamadas telefónicas de su madre.

Se siente asfixiado por la insistente presencia de su madre, e incluso Issa ha expresado sus dudas sobre convertirse en la tercera en discordia en la relación entre Aaron y Jada. Pero desde que murió su padre, él se siente responsable del bienestar emocional de su madre. Quiere darse espacio, pero no sabe cómo, y le aterra herir sus sentimientos.

## **Lena**

Lena, de 29 años, nació en una familia judía ortodoxa. A medida que ha crecido se ha sentido incómoda con ciertos aspectos de su fe, en particular con sus rígidos roles de género. Después de muchos meses de reflexión, decide que ya no puede participar en la religión y se desafilia.

Recién alejada de la comunidad ortodoxa, se da cuenta de hasta qué punto su educación le ha impedido encontrar y usar su propia voz. En situaciones sociales, siempre se somete a los hombres del grupo; en conflictos con amigos, inmediatamente se vuelve pasiva y complaciente. Sin una comunidad religiosa que la guíe, no tiene



idea de lo que quiere, cuáles son sus sueños o quién es. Lena quisiera seguir su brújula interior, pero no sabe dónde encontrarla.

## **Zoe**

Zoe, una persona no binaria de 24 años alegre y parlachine, es estudiante de posgrado en un programa de teatro. Zoe hace amigos sin esfuerzo; su agenda social siempre está llena de citas para tomar café, horas felices y aventuras de fin de semana. Pero, a pesar de sus muchos amigos, Zoe se siente desconectada y fundamentalmente no viste.

A una edad temprana, Zoe aprendió que estar siempre alegre era una estrategia infalible para llamar la atención de sus padres distantes, por lo que ahora utiliza el mismo método para hacer amigos en la edad adulta. Zoe siempre es amigable y agradable, pero aunque hace amigos con rapidez, nunca profundiza en esos vínculos; nunca comparte sus dificultades y no pide ayuda a nadie. Anhela la conexión y desea que le vean y conozcan, pero su afán por agradar a la gente le impide entablar amistades íntimas.

Tanya, Aaron, Lena y Zoe tienen diferentes orígenes, pero comparten la dificultad de mirar por ellos y el deseo de expresarse auténticamente en sus relaciones. Los cuatro quieren identificar y hacer valer sus necesidades, establecer límites saludables y tomar decisiones basadas en sus valores y prioridades.

El primer paso para romper el patrón de complacer a los demás es comprender cómo este se originó en nuestra vida. Hacerlo nos ayudará a ser conscientes de nosotros mismos y a desarrollar la autocompasión, pues empezaremos a entender que esta tendencia apareció en nuestra vida como un mecanismo de defensa para mantenernos a salvo.

## **LOS ORÍGENES DE LA GENTE COMPLACIENTE**

Desarrollamos el patrón de complacer a los demás como una forma de gestionar nuestra experiencia en entornos que nos parecen poco seguros, impredecibles o carentes de apoyo. Muchos de nosotros lo apren-

demos en la infancia para obtener seguridad o afecto de cuidadores preocupados, no disponibles o abusivos. Para los grupos marginados, como las personas racializadas, las personas LGBTQ+ o las personas neurodivergentes, agradar a los demás también puede ser una estrategia de supervivencia para evitar el estigma, el acoso o el daño.

## Trauma

Aquellos que han experimentado un trauma son más propensos a desarrollar un patrón de complacencia. En 2003, el psicoterapeuta y experto en traumas Pete Walker amplió el conocido modelo de «lucha, huida o congelación» de reacción al estrés para incluir un cuarto elemento: la adulación. Cuando se siente amenazada, una persona con la respuesta de adulación tratará de complacer, gratificar o adaptarse a la fuente de la amenaza en lugar de contraatacar, huir o encerrarse en sí misma.

La respuesta de adulación es particularmente común entre aquellos que sufrieron abusos en la infancia. Walker explica que, en la niñez, estas personas probablemente aprendieron que protestar contra los malos tratos conducía a represalias aún más graves, por lo que «renunciaron a la respuesta de lucha, eliminaron el *no* de su vocabulario y nunca desarrollaron las habilidades lingüísticas de una asertividad saludable».

Si la adulación ayudó a alguien a evitar el daño durante la infancia, esta estrategia de afrontamiento puede persistir incluso mucho después de que deje de servir para mantener a la persona a salvo. Como adulto, enfrentar situaciones que provocan miedo o ansiedad puede llevar a estas personas a tener comportamientos con los que, en teoría, puedan obtener la aprobación de los demás: parecer amables y alegres, hacer cumplidos o incluso aceptar actividades que no interesan. Walker explica que quienes adulan «buscan seguridad fusionándose con los deseos, necesidades y demandas de los demás. Actúan como si creyeran inconscientemente que el precio de admisión a cualquier relación es la renuncia a todas sus necesidades, derechos, preferencias y límites».

El trauma también puede llevar a las personas a desarrollar una actitud de hipervigilancia de por vida, a monitorizar con detalle los

estados de ánimo de los otros en busca de cambios sutiles y signos de peligro. A menudo, quienes han sobrevivido al trauma se convierten en expertos en leer las emociones ajenas, pero tienen dificultades para identificar las propias. Con el tiempo, muchos se desconectan por completo de su mundo interno. De esta manera, los efectos a largo plazo del trauma pueden hacer que una persona sea menos capaz de acceder a sus sentimientos y necesidades, de decir *no* y practicar una asertividad saludable en momentos de estrés.

## Cómo nos criaron

El patrón de complacer no siempre se origina con un trauma. A veces, lo desarrollamos por cómo fuimos criados.

Nuestros cuidadores nos enseñan a interactuar con el mundo. Nos enseñan si nuestras emociones y necesidades son aceptables; nos instruyen sobre si merecemos amor y en qué condiciones. En la década de 1960, la psicóloga clínica Diana Baumrind identificó cuatro estilos de crianza distintos: permisivo, negligente, autoritario y democrático. Tanto la crianza autoritaria como la permisiva pueden llevar a los niños a desarrollar el patrón de complacer a la gente.

Los padres autoritarios son punitivos, controladores y tienen expectativas irrazonablemente altas de sus hijos. Aunque satisfacen las necesidades materiales de sus hijos, rara vez les brindan afecto o apoyo emocional. Los padres autoritarios ofrecen pocas explicaciones para sus reglas y no tienen espacio para el compromiso: su control es primordial. Tener reglas tan rígidas en un entorno emocionalmente estéril lleva a muchos niños a creer que la única forma de obtener la aprobación de los demás es hacerlo todo bien. Se vuelven personas cuya motivación depende del exterior, que buscan ansiosamente su valor en la validación de sus padres, maestros y compañeros. Aterroizadas por la desaprobación, tienden a tener ansiedad crónica y ser extremadamente críticas consigo mismas. Muchas se convierten en perfeccionistas que no pueden tolerar cometer errores. Preocupadas por satisfacer las expectativas de los demás, les cuesta identificar sus sentimientos y deseos. Aunque muchas se convierten en adultos trabajadores y exitosos, a menudo acuden a terapia en busca de ayuda

para solucionar la poca asertividad, la culpa, la depresión, la ansiedad y la baja autoestima.

En el lado opuesto del espectro se encuentran los padres permisivos: aquellos que son muy receptivos emocionalmente con sus hijos, pero que no aplican de manera consistente las expectativas, las reglas y las consecuencias del comportamiento rebelde. Algunos padres permisivos actúan menos como padres y más como amigos de sus hijos. Pueden compartir en exceso detalles íntimos de sus vidas, exigir de manera inapropiada el apoyo emocional de sus hijos o posicionar a sus hijos como aliados durante los conflictos parentales. Esta inversión de roles a menudo da lugar a hijos sobreprotegidos que asumen más responsabilidades de las apropiadas para su edad. Estos niños aprenden que el amor que reciben se basa enteramente en lo emocionalmente solidarios que pueden ser, una mentalidad que a menudo impregna sus relaciones en la edad adulta.

Cuando los hijos desempeñan el papel de confidentes y soporte de un padre, a menudo les cuesta desarrollar su sentido de identidad. Les resulta fácil ver las necesidades y sentimientos de sus padres, pero les cuesta identificar los suyos. Como resultado, los hijos adultos de padres permisivos a menudo desempeñan el papel de salvador, ayudante, solucionador o mártir en sus relaciones adultas.

Del mismo modo, los cuidadores emocionalmente inmaduros, aquellos que no pueden regular sus emociones, tienen dificultades para reconocer, validar y estar presentes con las emociones de sus hijos. Estos niños nunca aprenden que sus sentimientos y experiencias son significativos; sus mundos interiores no son reconocidos. Los hijos de padres inmaduros aprenden a descuidar sus sentimientos y necesidades, y a menudo se convierten en adultos que escuchan, ayudan y arreglan todo de forma crónica.

Por último, los cuidadores también pueden inculcarles a sus hijos el deseo de complacer a los demás si ellos mismos dan ese ejemplo. De niños, aprendemos qué es un comportamiento normal observando a nuestros cuidadores. Nos fijamos en sus gestos, sus decisiones, cómo pasan el tiempo, cómo se tratan y hablan a sí mismos. Si tuviéramos un cuidador deferente, pasivo, abnegado o incapaz de establecer

límites, es posible que, sin querer, reproduzcamos estos comportamientos conforme crecemos.

## **Criarse junto a una adicción**

A veces, las limitaciones emocionales de los cuidadores impiden que den a sus hijos el apoyo que necesitan. Sin embargo, los cuidadores que luchan contra una adicción, o que están preocupados por la adicción de otro miembro de la familia, también pueden no ofrecer el apoyo, la presencia y el ánimo adecuados a sus hijos.

Por lo general, las familias en las que hay un adicto se centran excesivamente en él. Los miembros de la familia controlan el comportamiento del adicto, lo animan a recuperarse, tratan de gestionar sus estados de ánimo erráticos y lidian con las consecuencias de su comportamiento impredecible. Los niños aprenden que su principal responsabilidad es cuidar del adicto y no reciben el apoyo que necesitan para identificar o comunicar sus propios sentimientos y necesidades básicas.

Muchos niños criados en un entorno de adicción se convierten en adultos hiperindependientes e hiperresponsables. Creen que son dignos de amor *en la medida en que pueden ser valiosos para los demás*. Las investigaciones demuestran que los hijos adultos de alcohólicos tienden a sentirse personalmente responsables de cualquier acontecimiento negativo en el hogar o en el lugar de trabajo. Al igual que en su infancia, se sienten responsables de todos los que les rodean. Extraños incluso para sí mismos, los hijos adultos de adictos se rodean con frecuencia de adictos o parejas emocionalmente inaccesibles, recreando inadvertidamente dinámicas de su infancia.

## **Una respuesta a las normas de género**

La dinámica familiar suelen sembrar las semillas de la complacencia, pero las normas de género también pueden desempeñar un papel importante en ello. A pesar de los significativos avances hacia la igualdad de género en el último siglo, las mujeres siguen siendo vistas como las cuidadoras de nuestra cultura. Los trabajos centrados en el cuidado, como la enfermería, la enseñanza y el trabajo social, son

realizados aún de manera desproporcionada por mujeres. En el hogar, las mujeres realizan cuatro horas de cuidado y trabajo doméstico al día, en comparación con las dos horas y media que le dedican los hombres. El psicólogo Marshall Rosenberg escribe: «Durante siglos, la imagen de la mujer amorosa se ha asociado con el sacrificio y la negación de las propias necesidades para cuidar de los demás. Debido a que las mujeres son socializadas para ver el cuidado de los demás como su deber más importante, aprenden a ignorar sus necesidades».

Incluso en las relaciones interpersonales se sigue animando a las mujeres, implícita o explícitamente, a dar prioridad a los demás. Las mujeres, con más frecuencia que los hombres, son las responsables del trabajo emocional: el trabajo no remunerado e infravalorado de darles mantenimiento a las relaciones, gestionar las emociones de las personas y hacer que la gente sea feliz. Las investigaciones demuestran que las mujeres se disculpan con mucha más frecuencia que los hombres y son más propensas a calificar su comportamiento como ofensivo o digno de disculpa. Las mujeres son aún más propensas a ser llamadas «mandonas» cuando expresan confianza o asertividad.

Hoy en día, es menos común instruir *explícitamente* a las mujeres a que guarden silencio y se sacrifiquen, pero estas normas están profundamente arraigadas en nuestra cultura. Puede que no siempre las digamos en voz alta, pero siguen desempeñando un papel importante en las expectativas de nuestra sociedad hacia las mujeres y en las expectativas de las mujeres hacia sí mismas.

Los hombres se enfrentan a diferentes normas de género, pero esas normas también pueden fomentar la complacencia de las personas al animar a los hombres a reprimir sus emociones, no mostrar debilidad y superar sus límites. En general, se espera que los hombres sean estoicos, insensibles y poco expresivos en lo emocional; un estudio de 2019 reveló que el 58% de los hombres siente que se espera de ellos que sean «emocionalmente fuertes y que no muestren debilidad», y el 38% evita hablar con otros sobre sus sentimientos para no parecer «poco varoniles».

Esta caricatura del hombre insensible crea dos dolorosas desconexiones. En primer lugar, muchos se desconectan de sus sentimientos y necesidades porque se les ha desanimado a tenerlos. En segundo, tam-

bién se desconectan de los *demás* porque es difícil construir conexiones íntimas y de apoyo si nunca se te ha permitido ser vulnerable.

También es frecuente que sientan la presión de esforzarse más allá de sus límites en el trabajo. A pesar del aumento de la participación de las mujeres en la fuerza laboral, muchos hombres todavía se sienten obligados a demostrar su valía desempeñando el papel tradicional de sostén de la familia. Al negar sus necesidades de descanso y recuperación, trabajan en exceso para alcanzar este ideal masculino, lo que les genera altos niveles de estrés y una reducción del tiempo de sueño. Las normas de género pueden impedir que los hombres acepten sus emociones, establezcan conexiones íntimas y honren sus necesidades de descanso y recuperación.

## Una respuesta a la cultura

El comportamiento considerado «complaciente» en una cultura puede ser común y celebrado en otra. En última instancia, lo que define una expresión saludable o nociva de la generosidad está determinado por factores culturales.

Las culturas individualistas, como las de Estados Unidos, Reino Unido y Sudáfrica, animan a las personas a fijarse metas autodirigidas en lugar de cumplir las metas de otros (aunque, como vimos en la sección anterior, las mujeres y los grupos marginados siguen enfrentándose a la presión social de subyugar sus necesidades para cuidar de los demás). Las culturas individualistas ponen menos énfasis en las afiliaciones familiares y de grupo y más énfasis en la autonomía, la individualidad y la autorrealización. Como resultado, algunos miembros de estas culturas experimentan una sensación de libertad y agencia, mientras que otros se sienten desarraigados y desconectados.

Mientras tanto, las culturas colectivistas, como China, Corea, Japón e India, animan a sus miembros a dar prioridad al grupo o a la familia por encima del individuo (muchas religiones organizadas también funcionan como culturas colectivistas). Al hacer hincapié en la conformidad, la obediencia y la lealtad, las culturas colectivistas afirman que las afiliaciones familiares y de grupo son de suma importancia. Como resultado, algunos miembros de las culturas colectivistas expe-

rimentan un sentido de pertenencia y seguridad, mientras que otros se sienten restringidos y confinados.

Algunos procedentes de culturas colectivistas, especialmente los que emigran a culturas individualistas, pueden experimentar conflicto entre los ideales de su cultura y su deseo personal de priorizar sus necesidades personales, pasiones y sueños.

## Una respuesta al estigma y la opresión

Para muchos grupos excluidos, complacer a la gente, cambiar de forma y enmascarar el yo auténtico son métodos de supervivencia. Si tu sociedad te enseñó que la gente como tú no merecía cuidados básicos, dignidad y respeto, actuar con deferencia, especialmente hacia los que tienen autoridad, puede ser una forma de protegerte del daño. Cuando los actos de violencia y acoso contra los miembros de tu grupo de identidad son habituales, hacerse lo más pequeño e imperceptible posible es una estrategia de supervivencia.

Diversos grupos se enfrentan a presiones distintas para agradar a la gente. Este tema es extenso y merece un espacio más amplio, por lo que en el capítulo 13 analizaremos cómo las opresiones sistémicas afectan a los patrones individuales de complacer a la gente.

## La seguridad es el hilo conductor

Aunque el patrón de complacer a la gente tiene muchos orígenes distintos, un hilo conductor los conecta a todos: la búsqueda de la seguridad. La seguridad no significa necesariamente estar a salvo de daños físicos o violencia, aunque es parte de su alcance. También puede significar seguridad en un sentido más amplio:

- **Seguridad social:** «Pertenezco» o «La gente me aprueba».
- **Seguridad emocional:** «Me conocen y me entienden» o «Me quieren» o «Soy importante».
- **Seguridad material:** «Mis necesidades básicas están cubiertas».



Complacer a los demás pudo habernos mantenido a salvo en la infancia, pero ahora, como adultos con capacidad de acción e independencia, usar nuestra voz en lugar de silenciarla es una estrategia mucho más eficaz para obtener lo que queremos y necesitamos en nuestra vida.

## Complacer a los demás en psicología

Aunque no es una enfermedad mental o un diagnóstico formal, muchas escuelas de psicología examinan el patrón de descuidar el yo para poner a los demás en primer lugar y varias formas de terapia proporcionan intervenciones útiles para romperlo.

Aaron Beck, el fundador de la terapia cognitivo conductual, acuñó el término *sociotropía* y lo definió como el rasgo de personalidad caracterizado por una dependencia excesiva de la aprobación de los demás y una inversión excesiva en las relaciones personales.

Quienes obtienen una puntuación más alta en la escala de sociotropía sienten la necesidad de complacer a los demás, son demasiado serviciales y nada asertivos, tienen problemas para hacer valer sus necesidades y temen las críticas y el rechazo. Las personas sociotrópicas son más propensas a desarrollar depresión, pero se ha demostrado que la terapia cognitiva —que desafía los patrones de pensamiento negativos sobre uno mismo y el mundo— mitiga estos efectos depresivos.

Mientras tanto, la teoría de sistemas familiares de Bowen promueve el concepto de *diferenciación*, que se define como la capacidad de reconocer dónde terminamos nosotros y dónde empiezan los demás. Las personas altamente diferenciadas tienen un sentido de sí mismas fuerte e independiente, mientras que las personas menos diferenciadas dependen en gran medida de la aprobación de quienes las rodean. Estas últimas tienden a ajustar sus acciones para complacer a los demás, evitan decir que no y tienen problemas para sostener sus opiniones frente al desacuerdo. La terapia familiar Bowen ayuda a las personas a aumentar su nivel de diferenciación y a crear límites saludables para que puedan manejar mejor sus relaciones.

La teoría del apego también puede ayudarnos a comprender el patrón de complacer a la gente, pues afirma que las relaciones que establecemos en la infancia con nuestros cuidadores afectan la forma en que interactuamos con los demás de adultos. Las personas con un estilo de apego ansioso generalmente tuvieron cuidadores que atendían sus necesidades de manera inconsistente. Como adultos, tienden a sentirse inseguros sobre el estado de sus relaciones, anhelan una intimidad más profunda y buscan seguridad excesiva de sus parejas. Más que nada, las personas con apego ansioso temen ser abandonadas y son hipersensibles a lo que consideran una amenaza a su relación. Impulsadas por la inseguridad y la baja autoestima, anticipan el rechazo y harán todo lo posible para evitarlo, incluso si implica el sacrificio de sus necesidades, deseos o sentimientos. La terapia centrada en el apego ayuda a los clientes a comprender su tipo de apego y a modificar comportamientos en sus relaciones.

Por último, el campo de las adicciones ofrece el concepto de *codependencia*. Popularizado originalmente en la década de 1980 para describir las características de autosacrificio compartidas por muchos cónyuges de alcohólicos, el término *codependiente* ha evolucionado para describir a cualquier persona, involucrada o no con un adicto, que se descuida a sí misma de forma crónica y da prioridad a los demás. Los codependientes suelen tener problemas para identificar sus sentimientos, evitan comunicar sus necesidades, se les dificulta tomar decisiones, permanecen en relaciones perjudiciales durante demasiado tiempo y creen que los demás son incapaces de cuidar de sí mismos. El programa de 12 pasos de Codependientes Anónimos se creó para ayudar a las personas a recuperarse de la codependencia y muchos centros de tratamiento de adicciones también ofrecen programas de recuperación.

Aquellos con depresión, ansiedad, ansiedad social y diversas formas de neurodivergencia también pueden complacer a la gente de forma excesiva. Aunque no existen datos sobre la prevalencia de este malestar específico, la ubicuidad del trauma, la adicción, la depresión, la ansiedad, la injusticia social y los otros orígenes del patrón de complacer a la gente indican que afecta a millones de personas en todo el mundo.

A pesar de lo común que es complacer a los demás, y de cuántos marcos existen para abordarlo, muchos todavía dudan en etiquetar su exceso de generosidad o autosacrificio crónico como complacencia. Algunos dicen: «Priorizar los sentimientos y necesidades de los demás suena como algo que todos deberían hacer. A mí me parece un acto de amabilidad». Y tienen razón: preocuparse por las necesidades y los sentimientos de los demás es una forma de bondad, pero esta se convierte en complacencia cuando nos descuidamos crónicamente a nosotros mismos en el proceso.

## AMABILIDAD VS. COMPLACENCIA

A primera vista, complacer a los demás puede parecer amabilidad. Después de todo, la generosidad, la lealtad, la compasión y la dedicación son piedras angulares de las relaciones saludables. Pero hay una diferencia entre complacer y ser amable.

Los psicólogos descubrieron que la amabilidad (que ellos llaman «altruismo saludable») y complacer a los demás (que llaman «altruismo patológico») tienen motivos completamente diferentes. La misma acción que complace a una persona puede ser amabilidad para otra; todo depende de por qué lo haces y si te afecta de forma negativa.

Los psicólogos definen el altruismo patológico como «la disposición de una persona a anteponer de manera irracional las necesidades que percibe de otra a las suyas, de una manera que causa daño a sí misma». Los altruistas patológicos a menudo se descuidan en pos del bienestar de los demás. Los investigadores han descubierto que sus acciones están motivadas por el deseo de ganar la aprobación de los demás y evitar el rechazo.

En esencia, los comportamientos complacientes se basan en:

- **Transacción:** «Te doy esto para que me devuelvas algo».
- **Obligación:** «Hago esto porque si no lo hago, me sentiré culpable».
- **Compulsión:** «Hago esto porque no puedo evitarlo».

- **Aversión a la pérdida:** «Hago esto porque si no lo hago, temo perderte».

Para muchos, este patrón se basa en un contrato encubierto o un acuerdo tácito: «Daré más de lo que me corresponde, traspasaré mis límites por ti y, a cambio, me harás sentir amado, querido y necesitado». El problema es que los demás nunca aceptaron esta transacción. Podemos dar demasiado y satisfacer las necesidades de los demás creyendo que entonces estarán obligados a darnos el amor y la atención que anhelamos. Esta mentalidad transaccional impregna nuestras relaciones con montones de deudas invisibles.

Después de ser demasiado generosas, las personas complacientes a menudo se sienten agotadas, frustradas y resentidas. Cuando los demás no responden a nuestra generosidad como nos gustaría, incluso podemos demonizarlos como «groseros», «egocéntricos» o «que se aprovechan de nosotros». Como resultado, la complacencia a menudo nos hace sentir desconectados de las mismas personas a las que intentamos «ayudar».

Gwen se muda de su apartamento. La noche antes de la fecha prevista para la mudanza, envía un mensaje de texto a su amiga Hazel y le pregunta si está disponible para ayudarla al día siguiente. Cuando Hazel recibe el mensaje, se siente abrumada de inmediato: tiene un plazo de entrega ajustado en el trabajo y ya tiene planes para la noche siguiente con unos amigos. En realidad, no tiene tiempo para ayudar, pero se siente culpable de decirle que no a su amiga; no quiere quedar mal, así que, en su lugar, acepta y le dice a Gwen que irá a su casa al día siguiente a las diez de la mañana.

Durante el resto de la noche, Hazel se siente estresada y resentida. «Es mucho pedirle a un amigo que te ayude con menos de 24 horas de anticipación —piensa—. No puedo creer que tenga que pasarme el día de mañana moviendo cajas pesadas en lugar de avanzar con mi entrega».

El hecho de que Hazel haya aceptado no es amabilidad, sino complacencia: accede a ayudar por obligación («Me sentiré culpable si digo que no») y por aversión a la pérdida («No quiero quedar mal con Gwen»). Como veremos en la siguiente sección, el resentimiento

posterior que siente Hazel es una clara señal de que está transigiendo sus límites.

## Amabilidad y altruismo saludable

Los psicólogos definen el altruismo saludable como la capacidad de «experimentar un placer sostenido y relativamente libre de conflictos al contribuir al bienestar de los demás». Los altruistas sanos satisfacen sus necesidades al tiempo que toman medidas para mejorar la vida de los demás, pero no sacrifican su bienestar en el proceso. Las investigaciones demuestran que este tipo de altruismo está motivado por el deseo de nuevas experiencias y crecimiento personal.

Los actos de bondad tienen su origen en:

- **Deseo:** «Quiero darte esto».
- **Buena voluntad:** «Quiero mejorar tu calidad de vida porque me preocupo por ti».
- **Elección:** «No tengo que hacer esto, quiero hacerlo».
- **Abundancia:** «Te doy esto porque hay suficiente para todos».

Compartir desde la bondad significa que podríamos decir «sí» o «no», pero elegimos por voluntad propia decir sí. No esperamos necesariamente nada a cambio. Nuestra generosidad no está motivada por las reacciones de los demás, sino por la *satisfacción interna* que proviene de actuar de acuerdo con nuestros valores. Es importante destacar que la forma en que actuamos públicamente se alinea con la forma en que nos sentimos en privado. Después de compartir con los demás de esta manera, podemos sentirnos cansados o agotados, pero junto con la fatiga suelen surgir sentimientos de felicidad, buena voluntad y conexión.

Después de que Gwen le envía un mensaje de texto a Hazel, también le envía un mensaje de texto a su amigo Gabriel para pedirle ayuda. Gabriel comprueba su agenda para ver si tiene tiempo al día siguiente. En ese momento, su único plan es ir con un amigo a jugar a baloncesto a las tres de la tarde; así que está dispuesto a ayu-

dar. Gabriel responde: «Sí, puedo ayudar hasta las 2:45. ¡Estaré allí a las 10 con mi camión!».

Después de responder, Gabriel siente satisfacción por haber accedido a ayudar a un amigo necesitado. Su aceptación se basó en el deseo («Quiero ayudar a Gwen») y la elección («No *tengo* que hacer esto, *quiero* hacerlo»). Como ofreció su apoyo hasta donde le resultaba cómodo, sus acciones no le afectaron negativamente. Fue amable, no complaciente.

El altruismo patológico y el altruismo saludable difieren tanto en la motivación que hay detrás de los actos altruistas como en la medida en que causan daño personal. Los psicólogos Scott Barry Kaufman y Emanuel Jauk animan a quienes buscan pasar de uno a otro a aumentar su nivel de «egoísmo saludable», es decir, la idea de que «es saludable, e incluso benéfico para el crecimiento personal, cuidar de uno mismo y disfrutar de los pequeños placeres de la vida». En el capítulo 2 hablaremos de cómo empezar a cuidarnos de esta manera.

## **CÓMO NOS PERJUDICAMOS AL COMPLACER A LOS DEMÁS**

Complacer a los demás una vez, como por ejemplo ayudando a un amigo a mudarse cuando realmente no tienes tiempo, puede que no te cause un daño grave. Pero a largo plazo, estos pequeños actos de descuido personal se acumulan y afectan nuestro bienestar, nuestras relaciones y nuestros sueños para el futuro.

Después de años practicando este tipo de complacencia nos convertimos en extraños para nosotros mismos, nos alineamos a los estados de ánimo y sentimientos de los demás y, por desgracia, nos desvinculamos de los nuestros. Cuando los demás nos preguntan qué queremos o con qué soñamos, puede que nos perturbe descubrir que no tenemos idea. En lugar de diseñar nuestra vida, nos convertimos en espejos que reflejan los deseos de los demás.

Priorizar de forma crónica las necesidades de los demás nos deja poco tiempo o energía para cuidarnos a nosotros mismos y, como resultado, nuestra salud física y mental puede verse afectada. Pode-

mos descuidar nuestras necesidades físicas de descanso, comidas saludables o citas médicas, desatender nuestras necesidades financieras prestando dinero que no tenemos, incluso relegar las emocionales al entablar relaciones con parejas y amigos afectivamente inaccesibles. Estos descuidos pasan factura. Suprimir estas necesidades puede conducir a mayores índices de ansiedad, depresión y estrés. Las investigaciones también muestran que la supresión emocional puede contribuir a enfermedades físicas, aumentando la probabilidad de padecimientos cardíacos, complicaciones de salud gastrointestinal y enfermedades autoinmunes.

Cuando complacemos a los demás, nos cuesta crear intimidad en nuestras relaciones. La verdadera intimidad requiere que nos dejemos ver como realmente somos, y complacer a los demás es como llevar una máscara. Somos los siempre alegres y los tolerantes, somos los que decimos que sí, pase lo que pase. Guardamos silencio cuando nos hacen daño y no somos honestos sobre lo que necesitamos. Aunque estas formas de interactuar pueden reducir el potencial de conflicto a corto plazo, no conducen a una verdadera intimidad con el tiempo. Cuanto más complacemos a la gente, más nos sentimos dolorosamente invisibles y desconocidos.

Para muchos, complacer también genera resentimiento. Este es el resabio de sentirnos incómodos, al igual que Hazel, al establecer nuestros límites y fronteras. A menudo, esperamos que los demás «conozcan» nuestras necesidades, sentimientos y límites, aun cuando nunca los hemos comunicado. En lugar de decir que no cuando estamos sobrecargados, aceptamos cuando otros nos piden favores, sonriendo por fuera mientras gritamos por dentro: «¡Deberían saber lo ocupado que estoy!». En vez de hablar con los otros cuando nos han hecho daño con su comportamiento, nos enojamos en silencio pensando: «¡Deberían saber cómo me hizo sentir eso!». En lugar de pedir ayuda cuando la necesitamos, sufrimos en silencio cuando los demás no nos la ofrecen automáticamente, y pensamos: «¡Deberían saber lo que necesito!». En vez de expresar cómo queremos que nos cuiden, exigimos a nuestros seres queridos un estándar invisible y nos sentimos enojados cuando no lo alcanzan: «¡Deberían saber cómo cuidar-me!».

De esta manera, delegamos la responsabilidad de satisfacer nuestras necesidades y sentimientos a otras personas. Las expectativas tácitas ponen a nuestros familiares, parejas y amigos en la injusta posición de suspender exámenes que no sabían que estaban haciendo.

Por desgracia, estos patrones de comportamiento suelen tener un efecto dominó, y podemos modelar la complacencia hacia los demás sin siquiera darnos cuenta. Muchos de nosotros conocemos demasiado bien este efecto dominó cuando vemos a nuestros cuidadores modelar el autosacrificio y la abnegación en sus relaciones. No importa si somos padres, jefes, líderes en nuestras comunidades o algo más, tenemos personas que nos admiran. Les estamos enseñando, a través de nuestro comportamiento, cómo valorarse a sí mismos, cómo expresarse y qué esperar de sus relaciones con los otros y qué aceptar de ellos. Podemos modelar la complacencia, el autosacrificio y la deferencia, pero también la confianza, la asertividad y el respeto por uno mismo.

## ES HORA DE CAMBIAR

Si estás leyendo este libro, probablemente has empezado a sospechar que los costes de la complacencia superan a los beneficios. Probablemente estás cansado de sentirte invisible, ignorado y aislado de ti mismo y de los demás. Quizá estás harto de estar siempre a merced de los estados de ánimo, exigencias y deseos de los demás.

Estás listo para tomar las riendas de tu vida. Estás listo para convertirte en el protagonista de tu historia. Quieres sentirte fuerte, libre y respetuoso contigo mismo. Quieres adueñarte de tu poder.

Comprender los orígenes de nuestra complacencia es un primer paso fundamental para romper el patrón, pero para cambiar realmente necesitamos acompañar nuestro conocimiento con la acción y la práctica dedicada. Es por eso que este libro ofrece un enfoque *basado en la acción*, fundamentado en investigación y psicología, que te brinda las herramientas prácticas para que, desde donde te encuentras ahora, llegues hasta donde te gustaría estar.



## Tu razón más profunda

Romper el patrón de complacer a la gente es un esfuerzo desafiante pero profundamente gratificante. Al principio, te ayuda determinar tu motivación más profunda, la razón más importante y conmovedora por la que te embarcas en este viaje. Si a lo largo del camino debes lidiar con el miedo, la incertidumbre o la duda, tu razón más profunda será la estrella polar que te guiará.

Para descubrir tu motivación más profunda podrías considerar las siguientes preguntas: ¿Cuál es el motivo más importante por el que quiero romper este patrón? ¿En qué versión de mí mismo me gustaría convertirme? ¿De quién quiero ser modelo a seguir?

He planteado estos cuestionamientos a miles de personas en mis talleres y siempre me sorprende la belleza de sus respuestas:

- «Quiero ser un modelo a seguir para mis hijos. Quiero que tengan una madre a la que respeten. Mi sueño es que sepan defenderse por sí mismos, tener relaciones sanas y establecer límites saludables».
- «Estoy cansado de sentirme como una sombra. Nunca he sentido que nada en mi vida fuera realmente mío, ¿sabes? Estoy listo para cambiar eso. Quiero sentir que estoy viviendo una vida que yo elegí, no una vida que otros eligieron por mí».
- «Quiero desarrollar la asertividad y la fuerza que necesito para seguir mis sueños. Tengo una visión increíble para un negocio que quiero construir, pero ahora mismo no tengo la confianza necesaria para hacerlo realidad. Quiero construir este negocio y sentirme orgulloso de lo que he logrado. Quiero hacer todo lo que esté en mis manos para darle vida».
- «Vengo de una larga estirpe de mujeres que se sacrificaron. Algunas estaban en relaciones abusivas, otras simplemente nunca se atrevieron a perseguir sus sueños. Me mata pensar en todas las mujeres de mi familia cuyas voces no fueron escuchadas. Quiero romper el patrón intergeneracional de mi

familia de mujeres que guardan silencio. Quiero crear una nueva forma de vida».

¿Cuál es tu razón más profunda? Escríbela y guárdala cerca mientras te embarcas en este proceso transformador de autodescubrimiento. En los momentos difíciles que puedan surgir, tendrás este claro recordatorio de por qué romper el patrón de complacencia transformará radicalmente tu vida y la de tus seres queridos.