



Complacer

Ingrid Clayton

La primera guía sobre la cuarta respuesta al trauma que ayuda a quienes viven atrapados en el *complacer para sobrevivir* a recuperar su voz, a poner límites y a reconectar con su verdadera identidad.

«Cualquiera que haya intentado agradar a todo el mundo, que se haya silenciado, que haya buscado ser perfecta o que se haya disculpado con alguien que la dañaba, debe leer este libro. La autora combina su historia personal y su sabiduría clínica para arrojar luz sobre esta respuesta al trauma “olvidada”, aunque universal. Este libro es imprescindible: una guía amorosa y empática para sanar todo tipo de trauma relacional». **Dra. Ramani Durvasula**, autora superventas del *New York Times* de *No eres tú: cómo sanar de las personas narcisistas*

«En *Complacer*, Ingrid Clayton ofrece una mirada compasiva y reveladora sobre una de las respuestas al trauma más incomprendidas. Combinando su experiencia clínica con su historia personal, da voz a quienes aprendieron a sobrevivir siendo agradables, invisibles y complacientes. Este libro es una poderosa revelación para cualquiera que haya confundido ser “buena persona” con estar a salvo. *Complacer* es una guía esencial para comprenderte más profundamente y empezar a vivir tu verdad». **Nedra Glover Tawwab**, autora superventas del *New York Times* de *Cuestión de límites y Sin drama*

«Muchas aprendimos a estar atentas a todo el mundo menos a nosotras mismas. En *Complacer*, Clayton muestra cómo se origina este patrón, cómo se mantiene y cómo podemos empezar a reconectar con nuestras propias necesidades. Sus ideas son un regalo para cualquiera que haya confundido el complacer con el amor». **Jessica Baum**, autora de *Anxiously Attached*

«En este libro pionero, Clayton ilumina con maestría una respuesta al trauma rara vez explorada en profundidad. Con creatividad, valentía y una claridad excepcional, comparte un conocimiento profundo manteniendo siempre el interés del lector. *Complacer* es una contribución esencial a nuestra comprensión del comportamiento humano, con sabiduría clara y práctica para quienes navegan los efectos del trauma complejo. Una lectura verdaderamente transformadora». **Dra. Galit Atlas**, autora de *Emotional Inheritance*, docente del Programa de Psicoterapia y Psicoanálisis de la NYU

«De vez en cuando llega un libro que te ilumina el mundo. Como la lluvia tras la sequía, es mágico. *Complacer* es esa lluvia, y la voz de Ingrid Clayton, la magia. Si alguna vez te has sentido desconcertada o avergonzada por tus propios comportamientos, este libro es un regalo para ti». **Kelly McDaniel**, terapeuta especializada en trauma y autora bestseller de *Madre hambrienta* y *Lista para sanar*

«Como mujer en recuperación desde hace años y buscadora incansable, he leído todos los libros, he hecho todos los programas y he trabajado con infinidad de profesionales para entender qué me pasaba. He encontrado destellos de claridad en el camino, pero nada ha tocado la raíz de mi dolor con la profundidad, claridad y compasión de *Complacer*. Cada página es una revelación. Clayton arroja una luz compasiva sobre lo que me ocurría —no solo dentro de mí, sino a mi alrededor— y ofrece un verdadero camino hacia la libertad. Por primera vez me sentí plenamente vista, no patologizada ni juzgada, sino profundamente comprendida. *Complacer* no es solo otro libro de autoayuda. Es un cambio de paradigma. Un salvavidas. Creo que liberará a millones». **Laura McKowen**, autora superventas de *Somos los más afortunados* y *Empieza desde aquí*

«Este es el libro sobre *complacer*: parte memorias, parte manual, todo corazón. Clayton no solo explica la respuesta al trauma: la vivió, la nombró y ahora nos enseña a todas a recuperar lo que perdimos». **Patrick Teahan**

«Con *Complacer*, Ingrid Clayton honra con compasión a esas partes de nosotras que aprendieron a sobrevivir siendo complacientes y adaptándose demasiado. Su trabajo ofrece formas prácticas de desarrollar liderazgo interior con estos protectores tan incomprendidos, creando la seguridad interna que hace posible una sanación verdadera.» **Richard Schwartz**, autor de *No hay partes malas* y fundador del modelo Internal Family Systems

Fecha de publicación:

04/02/2026

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es



Ingrid Clayton

Ingrid Clayton es psicóloga clínica, con un máster en psicología transpersonal y un doctorado en psicología clínica. Lleva más de dieciséis años ejerciendo con éxito en su consulta privada y colabora de forma habitual con *Psychology Today*, donde su blog *Emotional Sobriety* ha superado el millón de visitas. Reside en Los Ángeles.