



Fecha de publicación:
04/02/2026

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es



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.

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.

De la mano de una psicóloga clínica experta en recuperación de trauma complejo llega esta guía poderosa que introduce el concepto de *complacer*, una respuesta al trauma que a menudo se pasa por alto dentro del conocido patrón de lucha, huida o congelación. El libro explica en qué consiste esta reacción, por qué se activa y cómo ayudar a quienes la padecen a recuperar su voz y su sentido del yo.

La mayoría conocemos las tres de las respuestas al trauma: luchar, huir o congelarse. Pero los psicólogos han identificado una cuarta reacción, extremadamente común aunque poco comprendida: *complacer*, o complacer para sobrevivir. A menudo confundido con la codependencia o la necesidad de agradar, *complacer* ocurre cuando, en lugar de alejarnos de una persona o relación dolorosa, nos acercamos aún más a ella.

- ¿Te disculpas con quienes te han hecho daño?
- ¿Ignoras conductas abusivas o inapropiadas?
- ¿Buscas la amistad de quien te ha humillado?
- ¿Te obsesionas con decir lo correcto?
- ¿Te conviertes en alguien que no eres, buscando una aprobación que quizá nunca llegue?

Es posible que estés atrapada en esta respuesta al trauma: complacer.

Este libro explica por qué permanecemos en trabajos dañinos, relaciones desequilibradas o entornos tóxicos, incluso cuando resulta evidente para los demás que deberíamos marcharnos. Aunque el *complacer* tiene su función —es una estrategia ingeniosa para sobrevivir en contextos inseguros— se convierte en un problema cuando se transforma en una reacción automática y repetitiva en la vida cotidiana.

La buena noticia es que podemos romper este patrón crónico en cuanto lo reconocemos como una respuesta al trauma. Con más de veinte años de experiencia clínica y una vida entera como “*complaciente*” en recuperación, Ingrid Clayton nos muestra por qué recurrimos a la complacencia, cómo detectar sus señales (culpa excesiva, evitación del conflicto, hipervigilancia, sobrecuidado a costa de uno mismo...), y qué podemos hacer para “descomplacernos” y volver a ser quienes somos, con todas nuestras imperfectas perfecciones.

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.