Combatir el síndrome de complacer-arreglar

¿Tiene usted la enfermedad de complacer?
Siga este tratamiento y haga su vida más suya.

SHARON COX, RN, MSN

«CONSEGUIR UN MEJOR equilibrio entre la casa y el trabajo y disponer de algún tiempo para mí misma no sería tan difícil si… ¡únicamente pudiera poner fin al intento de complacer a todo el mundo!» El comentario de esta enfermera, en uno de mis seminarios sobre autocuidado, llega al meollo de un gran problema para todos los que ejercemos profesiones de ayuda: cortar el impulso de cuidar a todo lo que se mueve. Algunas personas lo denominan el síndrome de complacer-arreglar o, más sencillamente, la «enfermedad de complacer».

Algunos comportamientos son característicos del síndrome de complacer-arreglar (consulte *¿Presenta usted el síndrome de complacer-arreglar?*). El hecho de reconocer estos comportamientos en usted misma es el primer paso hacia unas relaciones más sanas. Mediante la realización de unos sencillos cambios en estas conductas usted conseguirá más tiempo para usted misma y volverá a poner equilibrio en su vida.

Empiece desde abajo

Una manera de abordar un cambio personal consiste, en primer lugar, en escoger 2 o 3 comportamientos para trabajar en ellos. Tenga presente que usted no puede realizar cambios reales y, al mismo tiempo, sentirse a gusto.

Supongamos que usted decide hacer el esfuerzo de decir no, al menos, a 2 peticiones durante una semana. Si se siente incómoda diciendo no, puede ofrecer una alternativa que hará que este cambio sea más aceptable al principio. Por ejemplo, si la gestora le pide que se quede y trabaje en el turno de noche después de un día duro y usted no es un ave nocturna que se encuentre bien en este turno, ofrézcale trabajar a cambio un turno de día de fin de semana.

O puede decidir que la comunicación es un tema clave para el cambio y que usted necesita ser más asertiva. Ponga este cambio en movimiento siguiendo estos 3 preceptos para una comunicación sana:

1. Envíe el mensaje a la dirección correcta, es decir, a la persona que está causando el problema, no a todos los que están al alcance del oído.

2. Pida lo que necesite; esto eleva las posibilidades de que usted pueda conseguirlo. Nadie puede leer sus pensamientos.

3. Sea realista sobre como se siente usted, con sinceridad. En lugar de someterse a las necesidades de otras personas, concédase permiso a usted misma para expresar sus sentimientos.

Deje que las cosas se calmen

Intente conseguir 10 min al día para reflexionar en silencio, ya sea para pasear, meditar o escribir un diario. Un proverbio budista nos recuerda: «Lo mismo que una jarra de agua turbia se asienta y se torna clara cuando está quieta, así lo hacemos nosotros».

Con independencia de lo que usted escoja para trabajar en primer lugar, la clave es hacerse con la propiedad de su cambio de comportamiento. Si usted no se cuida a si misma, ¿quién lo hará?

Sharon Cox es la asesora principal de Cox y asociados en Nashville, Tennessee., Estados Unidos.

¿Presenta usted el síndrome de complacer-arreglar?

Estos 7 rasgos son característicos de una persona que intenta complacer a todo el mundo. ¿Encaja usted en este molde?

- Hacerse indispensable.
- Sentirse como una mártir.
- Sentirse obligada a resolver los problemas de otras personas.
- Asumir la responsabilidad de todas las cosas.
- Llevar a un nuevo nivel las expresiones «adicto al trabajo» y «perfeccionista».
- Tener dificultades para delegar, divertirse o relajarse.
- Olvidarse de cuidar de sí misma.