



Aquest síndrome és molt comú entre millenials, el pateixes?

[inici centrareport] Et sents aïllat/da, et fa molta por que et rebutgin per pensar diferent, amagues les teves virtuts, tendeixes a callar per no cagar-la? Pot ser que pateixis el síndrome de Solomon, molt comú entre millenials.

Segur que t'ha passat moltes vegades, que per por a manifestar que opines diferent o que faries el contrari, acabes callant. Les persones necessitem pertànyer a la societat i mantenir bones relacions socials, és per això que moltes vegades acabem callant per evitar un possible conflicte. Quan això ho portem a l'extrem, es diu que patim el síndrome de Solomon. Aquest síndrome provoca que ens neguem constantment a nosaltres mateixos/es en tots els entorns de la nostra vida i pot afectar-nos molt.

Com explica Vanesa Fernández, doctora en Psiquiatria a la revista Cosmopolitan: "la por a ser rebutjat/da pel grup ens porta a no voler destacar o diferenciar-nos, fins el punt d'amagar certes competències o coneixements i quedar-nos estancats/des en la professió o els estudis". Aquest silenci ens pot passar factura ja que "creiem que hem de comportar-nos com decideix el grup perquè no ens critiquin i això produeix un intens malestar", afegeix la psiquiatra.

Aquest síndrome es comença a desenvolupar en la infància i adolescència, ja que ens emmirallem amb persones líders que admirem (l'amiga guapa i intel·ligent, un/a profe que ens fa sentir estúpids/es?).

Per què ens passa això? Doncs per memòria històrica, ja que anar en contra del grup no beneficia la supervivència. Ara bé, el que no podem permetre és que això afecti la nostra autoestima i que acabem sent un fantasma fins i tot per a nosaltres mateixos/es.

Què pots fer si et passa?

1. Aprèn a dir que no

Si es diu amb respecte, es pot dir absolutament tot! Així que busca maneres educades i respectuoses de dir que no i no passarà res. Has de mantenir els teus límits i defensar les teves pròpies idees i valors.

2. Entrena la teva intel·ligència emocional

Expressa les teves emocions, posa'ls nom i reconeix-les. Ara bé, un cop les entenguis millor, aprèn a gestionar-les perquè no se't mengin. Potser ets una persona molt empàtica, però que això no faci que sempre posis els altres per davant teu.

Confia en tu

La teva opinió és igual d'important que la d'una altra persona, no et treguis valor.

I confia, perquè això té solució! Si veus que et costa molt afrontar-ho sol/a, demana ajuda a un/a psicòleg/a o terapeuta perquè et pugui ajudar i acompanyar. Vals molt, creu-t'ho! [fin centrareport]