

EL PERFECCIONISMO

Seguro que todas vosotras conocéis a alguien que vive con una acuciante necesidad de perfección en todos los ámbitos de su vida, y que incluso llega a intentar que también las vidas de los que les rodean se acerquen lo más posible a lo que ellos piensan que es lo justo, lo adecuado, lo correcto.

- *¿Conoces en tu entorno familiar, social, a alguien que tú dirías que es un perfeccionista?*
- *¿Qué características, qué adjetivos le aplicarías?*

Vivimos en sociedad, y por tanto, las personas necesitamos de un conjunto de reglas, de un respeto a una serie de principios comúnmente aceptados – tanto en el ámbito familiar como en el laboral -. Esto es saludable, y así lo aceptan la mayoría de los adultos. Sin embargo, las personas con afán perfeccionista tienen un exagerado concepto del valor de la norma y de lo que está “bien hecho”, y por ello sienten esa necesidad perentoria de que todo resulte perfecto a su alrededor. Veamos una serie de conductas típicas de un carácter perfeccionista:

- Poseen normas internas que pueden llegar a ser terriblemente exigentes.
 - Necesitan intervenir para decir qué es lo correcto en cada situación.
 - Hacen siempre lo correcto. Al menos, eso piensan.
 - Se llegan a creer superiores. Pertenecen a la elite que lo hace todo bien.
 - No perciben otras necesidades de los demás que no sean buscar lo perfecto.
 - Se comparan mentalmente con los demás: “¿Soy mejor o peor que ellos?”
 - Se preocupan por las críticas de los demás: “¿Me están juzgando?”
 - Vacilan a la hora de tomar decisiones, por miedo a cometer errores.
 - Son, aparentemente, buenas personas. Y pueden realmente serlo.
 - Su forma de prestar atención se basa en corregir errores.
 - No dudan en hacer críticas sobre lo que les parece incorrecto.
- *¿Qué rasgo es el que te parece más definitorio de una personalidad perfeccionista?*
 - *¿Reconoces en ti tres o más rasgos de los que acabamos de enumerar? ¿Cuáles?*
 - *¿Dirías que, entre otras características de tu personalidad, eres una perfeccionista?*

El afán perfeccionista, en contra de lo que a veces podamos pensar, no es en absoluto una forma de ser innata de una persona, sino que hunde sus raíces en un conflicto mal superado en la infancia. Los perfeccionistas fueron buenos niños y niñas. Aprendieron a portarse bien, a ser responsables, y, sobre todo, a ser correctos a los ojos de los demás. Recuerdan haber sido criticados duramente, y a causa de ello aprendieron a controlarse a fondo con el fin de evitar cometer cualquier error que pudiera ser detectado por los demás. Y asumieron que todo el mundo comparte su deseo febril de automejora, hasta el punto de que a veces se sienten frustrados por lo que consideran una falta de carácter moral en los que les rodean.

- *¿Recuerdas algún episodio de tu vida en el que fuiste fuertemente reprendida por haber cometido un error?*
- *¿Te descubres a menudo intentando ocultar lo que consideras errores?*
- *¿Crees que todo el mundo debería ser mejor de lo que es?*

Normalmente, los perfeccionistas no se dan cuenta de que se niegan cualquier tipo de placer. Están tan preocupados por lo que “deberían” hacer y por “lo que debe hacerse”, que pocas veces se preguntan qué es lo que desean conseguir en esta vida. Sus deseos naturales, espontáneos, les fueron prohibidos en la infancia, y hoy, después de alcanzar la edad adulta, siguen aplicando el mismo comportamiento inconsciente castigador que en aquella temprana edad: han aprendido a bloquear sus deseos centrando la atención en el modo de proceder correcto.

- *¿Te suena cercana la experiencia de alguien que ha renunciado a sus deseos por el deber?*
- *¿Sientes que tus deseos más íntimos como persona son dignos, o crees más bien que tienen que plegarse a lo que se espera de ti en cada momento?*

Como no admiten que tengan deseos, tampoco tienen un ideal propio al que hayan llegado por un razonamiento personal y progresivo, y esto les provoca una gran inseguridad que intentan paliar pretendiendo que todo sea perfecto. Será también esta inseguridad interna la que les lleve a esconderse tras un caparazón de orden y meticulosidad continua en el que no permiten ni el más mínimo fallo o variación.

- *¿Qué es el orden para ti? ¿Qué importancia tiene en tu vida?*
- *¿Qué cosas te molestan menos que el desorden, que los fallos propios o ajenos?*

Esa misma inseguridad es lo que les convierte en personas muy vulnerables a cualquier crítica, ya que tienen un desmedido amor propio por la tarea que realizan, aunque a la vez no saben ni aciertan a explicar por qué la tarea ha de realizarse de esa manera concreta, y no de otra. En realidad, el concepto de “tarea bien hecha” es absolutamente subjetivo, y cada persona se rige por su propio patrón ideal: pero como los perfeccionistas no han aprendido a llegar a sus propias conclusiones para actuar de un modo o de otro, se siente indefenso ante cualquier comentario negativo o crítica.

- *¿Estás de acuerdo en que el concepto de “tarea bien hecha”*
- *¿Sientes rabia y frustración cuando alguien hace las cosas de modo distinto a como tú crees que deberían hacerse?*
- *¿Cómo llevas las críticas de los demás ante tus actuaciones?*

Para los perfeccionistas, el recibir críticas es realmente doloroso, puesto que ya están agobiados de por sí con la incesante autocrítica. Del mismo modo, les cuesta una enormidad hacer cumplidos, puesto que, como hemos dicho, por comparación se sienten disminuidos. Para ellos, los cumplidos sólo se ganan gracias a un intenso autoexamen y a una perfecta ejecución de cada paso en busca de un fin concreto.

- *¿Merecemos que nos hagan cumplidos? ¿Cómo los recibimos?*
- *¿Nos cuesta hacer cumplidos? ¿Nos descubrimos a veces pensando: “mi forma de hacerlo es sin duda mejor”?*

La necesidad más profunda de un Perfeccionista es sentirse amado aun siendo imperfecto. En su infancia, el amor era equiparado con el buen comportamiento, lo que hace que sientan que no son amados si dentro de ellos mismos encuentran imperfecciones: se les hace muy difícil que una pareja pueda quererles tal como son, aceptando tanto lo bueno como lo malo de su carácter. Les obsesionan preguntas internas como éstas: “¿Qué pasa si me enfado?” “¿Qué pensará si descubre que he roto el jarrón?” Enfocan la intimidad como una tensión constante y necesaria, pues se controlan en exceso con el fin de ocultar lo que ellos creen que el otro no va a aceptar en ellos. Cuando el nivel de tensión se hace muy alto, los perfeccionistas empiezan a sentirse tan vulnerables al rechazo que empiezan a juzgar y a acusar a su pareja como medida de autodefensa.

- *¿Te ves reflejada en todo o en parte en alguna de las líneas anteriores?*
- *¿Cómo se puede salir de la tensión que supone pensar que los demás no aceptan nuestras imperfecciones?*

Hasta aquí hemos visto algunos de los rasgos que definen a una persona perfeccionista. Veamos ahora qué pensamientos, qué actitudes, pueden ayudarle a mejorar y superar su problema. Pero, ¡atención!, los perfeccionistas a menudo tienen dificultades para reconocer que existe un problema, pues eso sería admitir que algo va mal...

Actitudes que pueden ayudarnos:

1. Modificar la rigidez de sus normas internas. Cuestionar las normas, al menos algunas de ellas.
2. No caer en actos compulsivos, no tener múltiples responsabilidades que les impidan pensar en sus propias necesidades.
3. Pensar que los demás no siempre no están juzgando ni criticando.
4. Comprender que no hay una única forma de hacer las cosas.
5. Prestar atención a los sistemas de valores de otras personas.
6. Aprender a pedir y a aceptar placer.
7. Aprender a diferenciar entre lo que “debería hacerse” y lo que es realmente deseable hacer.
8. Ser consciente de la ira inconsciente.
9. Utilizar la imaginación para llegar a nuestros verdaderos y más íntimos deseos.

- *¿Podrías aplicar alguno de los consejos anteriores a tu vida?*
- *¿Cuáles crees que te van a costar más?*

Todas llevamos en el interior un pequeño perfeccionista. Lo importante es reconocerlo, y, con mucho cariño y suavidad, decirle a esa parte de nosotras que no necesita ser tan rígida, tan inflexible, tan “perfecta”, que la vida es mucho más amplia que nuestra estrecha visión de lo que es correcto o incorrecto, y que tenemos derecho a disfrutar de ella aun siendo imperfectas.

