

PERFECCIONISTA U OPTIMALISTA, ¿QUIEN ES MAS FELIZ?

<http://ufel.es/blog/perfeccionista-u-optimalista-quien-es-mas-feliz-2/>

Si te hiciera 3 preguntas, ¿cómo las contestarías? Comencemos. Cuando realizas una tarea en tu trabajo, ¿te gusta terminarla de forma perfecta? Y, si practicas un deporte, ¿te gusta ganar siempre y te enfadas cuando algo te sale mal? Y, la tercera: ¿de verdad crees que es necesario contestar a estas preguntas de forma perfecta? La respuesta a estas cuestiones nos dará la clave sobre si eres una persona perfeccionista o no. En caso de que seas perfeccionista, sigo preguntándote ¿te hace ser más feliz?

Según Tal Ben-Shahar, reconocido profesor de psicología positiva de la Universidad de Harvard, no podemos ser realmente felices hasta que no dejemos de obsesionarnos con ser perfectos en todo.

¿Qué? Eso es nuevo, no estoy de acuerdo, puede que estés diciendo. Pues sí, es algo que me dicen muchos de mis clientes o personas que asisten a mis talleres sobre felicidad. Creen que llegarán a ser felices cuando consigan la perfección en sus vidas. Aspiran a un puesto de trabajo ideal (¿existe?), a una familia de foto (¿hay alguna?), una vida social de lujo, una salud de hierro ...

El mismo Ben – Shahar nos lo aclara y nos comenta que debajo de esta actitud lo que realmente quiere la persona es controlar absolutamente todo. Pero, se demuestra una y otra vez que esta forma de pensar y actuar no hace más que limitar nuestra felicidad.

¿Cómo se detecta a un perfeccionista?

Rechaza el fracaso: ve el éxito como un camino recto, sin tropiezos. Por ello, se viene abajo con cualquier pequeño o gran inconveniente que surja en el trayecto.

Rechaza las emociones negativas: las intenta anular o negar, pero con ello, hace lo mismo con las emociones positivas

Rechaza disfrutar de los éxitos que consigue: nunca tiene suficiente y ambiciona con conseguir más y más. No es capaz de reconocer sus victorias y méritos, siempre hay algo que podría hacerse mejor.

Seguro que ahora queda más claro el por qué un perfeccionista no puede conseguir la felicidad. Lo que sí hace muy bien es mantenerse en una zona de confort para no fracasar, eliminándose la maravillosa posibilidad de disfrutar de sus emociones. El resultado es que no están nunca satisfechos, por lo que suelen tener niveles bajos de autoestima.

Si te encuentras entre las personas perfeccionistas y deseas cambiar, si conoces a alguien así y quieres ayudarle, te propongo que te conviertas en:

¿Deseas convertirte en un optimalista?

Los perfeccionistas niegan los inconvenientes y sucesos negativos mientras que los optimalistas los aceptan como parte de su crecimiento, cuentan con que para conseguir sus metas deberán superar obstáculos. Saben que el camino hacia el éxito no será recto. Para un optimalista, el fracaso es el coste inevitable del aprendizaje. El criterio del optimalista se basa en determinar si el resultado conseguido es “bueno” en vez de si es “perfecto”. Cada vez que supera un nuevo obstáculo, se recarga de energía y por ello se motiva para fijarse una meta más alta.

En definitiva, un optimalista agradece lo que le ocurre, tiene más capacidad y probabilidad de ser feliz y disfruta de esto tan importante llamado VIDA.

¿Eres optimalista o perfeccionista? ¿qué cosas puedes comenzar a aceptar en tu vida que no sean perfectas? Te animo a pensarlo.

Según el profesor de psicología positiva en la Universidad de Harvard, Tal Ben-Shahar, no podemos ser felices hasta que no dejemos de perseguir la perfección.

Paradójicamente, muchas personas en el mundo real, declaran que no pueden ser felices hasta que todo sea perfecto en sus vidas: tener el puesto de trabajo ideal, una familia de foto donde todo es amor y armonía, una vida social de lujo, una salud impecable, etc.....

Visto desde la perspectiva de Ben-Shahar, quizás lo que subyace debajo de esta actitud es la necesidad de tenerlo todo bajo control, de buscar la aprobación de todo el mundo, de ser auto suficiente y de contar con una alta autoestima.

Paradójicamente, esta actitud frente a la vida, resulta una gran limitación para nuestra felicidad y capacidad de desarrollo.

El perfeccionista se caracteriza por:

- Rechazar el fracaso; ya que cuando establece un objetivo, piensa que tiene que llegar al mismo de forma directa
- Rechazar las emociones negativas; ya que en una vida feliz, no tienen cabida, por definición de felicidad
- Ser incapaz de disfrutar del éxito; ya que para él, nunca es suficiente, nunca lo ha hecho suficientemente bien y tiende a marcarse un nuevo objetivo, todavía mas ambicioso.

Con estos requisitos, es obvio que las personas perfeccionistas están abonadas a la infelicidad. Tienden a no salir de su zona de confort por no fracasar, al bloquear la intensidad de las emociones negativas bloquean también su capacidad de disfrutar de las positivas y al nunca estar suficientemente satisfechos con sus logros, suelen moverse en niveles de autoestima bajos.

Frente a esta actitud, Tal Ben-Shahar nos propone convertirnos en **“optimalistas”**, es decir, en perseguir en nuestra vida lo **“óptimo”**, lo mejor de cada situación, lo aceptable y aprender a disfrutar de lo que hay en nuestra vida, aunque no sea todo **“perfecto”**.

Si nos fijamos, ambos tipos de personas persiguen lo mismo: cumplir sus objetivos, mantener relaciones armoniosas, tener éxito, en definitiva, ser felices.

La principal diferencia entre ellas es que mientras los perfeccionistas rechazan y niegan los inconvenientes, los obstáculos y las dificultades de la vida, los optimalistas los aceptan y cuentan con ellos.

Los optimalistas aceptan el fracaso, como un coste inevitable del aprendizaje. Aceptan los sentimientos negativos, como una consecuencia directa de estar vivo y aceptan y disfrutan del éxito, aunque represente pequeños avances, como generador de energía que les permite marcarse metas más altas.

Esta diferencia favorece que los optimalistas tengan mayor capacidad y probabilidad para ser felices y disfrutar de la vida, mostrando ante ella una actitud de aceptación y agradecimiento.

Y tú ¿qué puedes aceptar en tu vida que no sea perfecto?



Isabel Sousa