

¿QUIERES SER FELIZ? Deja de ser demasiado perfeccionista

<http://sefeliz-behappy.com/2013/01/18/quieres-ser-feliz-deja-de-ser-demasiado-perfeccionista/>



Ser demasiado perfeccionista conduce a la aparición de estrés, ansiedad, baja estima, y trastornos alimenticios. Aunque, no siempre es un defecto, en algunos casos, ser perfeccionista sirve para que seamos mejores personas y, podamos buscar la excelencia en lo que hacemos, en la justa medida, se considera como algo positivo. Esta vez, hablaremos de aquellas manías que nos encarcelan y conducen a comportamientos que nos impiden ser felices.

Cuando el perfeccionismo, va asociado a elevadas auto-exigencias que conducen a padecimientos como la ira incontrolada y la preocupación, así como a la necesidad de tener todo controlado y, ser perfecto en todos los aspectos de la vida, hay que analizar por qué el hacerlo bien no basta, como el libro de Frédéric Fanget, “ Cuando hacerlo bien no basta: Psicología del perfeccionismo”, en el cual señala que el afán por hacerlo todo a la perfección puede esconder trastornos diversos, como tendencia al narcisismo, angustia de abandono y la necesidad excesiva de control.

¿Cómo reconocer estos comportamientos que pasan de la manía a la enfermedad obsesiva? La psicóloga, [Isabel Larraburu](#) [Abrir en una ventana nueva](#) nos da estas 4 pautas:

- El grado de impedimento para realizar una vida completamente normal.
- El tiempo que se dedica a las manías.
- El malestar que siente una persona cuando no puede ordenar las cosas a su manera.
- Ideas supersticiosas asociadas a no tener las cosas en su debido orden.

Además, el Dr. J.Carlos Baeza Villarroel, de la [Clínica de la Ansiedad](#) [Abrir en una ventana nueva](#), también nos da otros datos para detectarlo, como cuando ejecutamos “[...] las tareas con extremado celo y con reiteradas comprobaciones que certifiquen la corrección del procedimiento[...] Así, puede repetirse varias veces el ordenamiento alfabético de un fichero, antes de archivarlo; volver a casa para comprobar que efectivamente se cerró la puerta o el gas; repasar mentalmente el contenido verbal de una conversación pasada, calcular las posibilidades de malentendido que haya podido generar nuestra intervención y volver a la conversación fuera ya de lugar y tiempo, para dar explicaciones, que nadie ha pedido, etc.”

Felizmente, no todo está perdido, los expertos en el tema señalan que mediante una serie de estrategias de conducta, es posible corregir esa tendencia al perfeccionismo obsesivo y, también, minimizar los padecimientos como la angustia. Aquí os dejo alguna de las principales recomendaciones:

- Marcarse metas realistas, fijándose límites de tiempo.
- Soportar las imperfecciones, las asimetrías y el desorden, al principio puede parecer imposible, pero a medio plazo la necesidad entrará en declive.
- Aceptar nuestros puntos débiles y de los demás, aceptarlos como limitaciones propias de todos los seres humanos.
- Saber aceptar de una manera sana y positiva nuestros errores y equivocaciones, evitar las comprobaciones excesivas.
- Arriesgarse a decidir aunque no lo tengamos del todo claro, así desarrollaremos la tolerancia a la duda.
- Introducir deliberadamente pequeños fallos, esto nos permitirá comprobar que las consecuencias son menores, asumibles, y en la mayoría de casos reconducibles.
- Actuar, vencer la desidia por temor al fracaso.