

# **¿Cómo obtener libertad de la atadura del Perfeccionismo?**

**Autor: Dr. Chuck Lynch  
Traducción: Lucy del Baño**

## **I. Introducción**

### **II. ¿Qué actitudes del corazón características se encuentran en el perfeccionista?**

- A. Miedo al fracaso y a ser descubierto en fracaso o error.**
- B. Bajo constante presión, dolor y frustración.**
- C. Idealiza la mayoría de las cosas: a sí mismo, personas, el mundo etc.**
- D. Cualquier cosa que valga la pena hacer, vale la pena hacerla bien (de forma perfecta)**
- E. Proyecta sus estándares personales (que pueden no ser los de Dios) en otros y los infravalora por no cumplir con sus estos estándares perfectos e idealizados.**
- F. No hay sentimiento de felicidad al conseguir objetivos, solo miedo de que otros encuentren errores en ellos o en él como persona.**
- G. “No puedo” es una de las frases mas comunes en su patrón de pensamiento debido a la presión para hacer perfectamente las cosas que no ha conseguido hacer en el pasado.**
- H. Siempre siente que podría hacerlo mejor porque nunca consigue alcanzar ese ideal perfecto que tiene en su cabeza.**

- I. Hay miedo a ser mediocre (“del montón”)**
- J. Se engaña al creer la mentira de que las cosas pueden ser perfectas, en contraste con toda la evidencia de su experiencia en la vida.**
- K. Tiene miedo del futuro porque ve demasiados obstáculos que limitarán su actuación y aumenta la posibilidad de fracaso y de experimentar rechazo.**
- L. Permanece emocionalmente inmaduro.**
- M. Intenta escapar la sensación de vergüenza comparándose con otros.**
- N. La ira y el miedo son las principales emociones de control del perfeccionista.**

### **III. ¿Qué caracteriza el comportamiento de un perfeccionista?**

- A. Pasa mucho de su tiempo intentando controlar su entorno para prevenir cualquier pérdida, volver a sentir el dolor de heridas del pasado o que alguien descubra un error en su “perfección”.**
- B. No puede tolerar debilidades ni en si mismo o en los demás.**
- C. Desaprueba la imperfecciones de otros y proyecta su decepción en la calidad del trabajo de los demás.**
- D. Su vocabulario esta lleno de “debería haber”, “podría haber”.**
- E. Postpone las cosas hasta que las pueda hacer bien o perfectamente.**
- F. Se siente mal cuando las cosas no salen como tenia planificadas y en consecuencia, es muy inflexible.**
- G. Se devalúa a sí mismo si repite el mismo error.**
- H. Puede negar su propio perfeccionismo o defenderlo como “normal”.**

- I. Quiere asegurarse que las motivaciones de otros son puras y honestas.
- J. Se enfoca en el control externo para que le proporcione calma interior debido a la ansiedad, auto-devaluación y disconformidad.
- K. Va en busca obsesiva de una cosa (tema) al punto de excluir a los demás.
- L. Es ciego a sus objetivos conseguidos en el pasado y se obsesiona con futuras barreras y por ello paralizado.
- M. Maximiza sus fracasos y minimiza sus éxitos.
- N. Proyecta sus propios sentimientos negativos en otros.
- O. Tiene una aproximación muy rígida y legalista de la vida y un comportamiento ritualista, esquivo (de negación) y fóbico (miedo)
- P. Rechaza y mantiene a los amigos a cierta distancia y acaba aislado.
- Q. Deja de ir en busca de lo mejor (positivo) y simplemente busca el evitar lo imperfecto, en consecuencia solo ve aquello imperfecto y negativo.
- R. Raramente puede relajarse y tiende a estar nervioso.
- S. Piensa en formato blanco y negro.

#### IV. ¿Cómo se desarrolla el perfeccionismo?

- A. Un comportamiento basado en la “actuación” puede desarrollarse por un padre/madre crítico/a al que es imposible complacer.
- B. Los perfeccionistas pueden haber desarrollado un sentido profundo de vergüenza por aquello que se les ha hecho, lo que ellos mismos han hecho o cosas hechas a su alrededor así que hacen un esfuerzo extra para evitar sentir vergüenza a causa de sus errores.

- C. El perfeccionismo se aprende temprano en la vida como una forma de manejar estrés o ansiedad interna.**
  - D. El perfeccionismo se desarrolla para protegerse de sufrir más pérdidas a través de experiencias negativas.**
  - E. Los padres pueden haber sido distantes emocionalmente, impredecibles o incluso peligrosos (agresivos) y el niño tiene que adivinar donde se posiciona respecto a ellos.**
  - F. De niño puede haber aprendido a manejarse oscilando entre vivir en un mundo real doloroso y un mundo ideal (perfecto) donde las pérdidas pueden ser minimizadas por el control y los problemas se “arreglan” rápidamente.**
  - G. El perfeccionista empieza a evitar la ansiedad (dolor) en la vida a través de controlar la vida. Pero en el proceso de protección del miedo/ansiedad, la persona debe engañarse (mentirse).**
  - H. Los niños aprenden características de perfeccionismo de sus padres y las reproducen con el deseo de ser aceptados por ellos o como mínimo no ser rechazados.**
  - I. Puede haber habido una falta de estándares en el hogar.**
  - J. En ocasiones, en la infancia, recibió reconocimiento y por consiguiente una gran recompensa. El esfuerzo para mantener o recapturar esa euforia se encuentra con frustración ya que no puede conseguirlo a través de la “actuación” o logros.**
  - K. El perfeccionismo es la rebeldía con Satanás para ser como Dios, motivada por el orgullo y el deseo de ser autosuficiente.**
- V. ¿Cómo trabajar en este perfeccionismo (o aprobación a través de la “actuación”)?**
- A. Entender los conceptos en desarrollo**

1. Un perfeccionista es “un *imperfeccionista* fuera de control por dentro, viviendo con el miedo de ser descubierto”
2. Idealiza casi todo lo que tiene alrededor y entonces otorga estándares, expectativas e imágenes de si mismo y los demás que son imposibles de cumplir.
3. El perfeccionismo es un esfuerzo extremo para llevar a cabo una “actuación” sin error ni tara y con ello conseguir aprobación.

**B. Reconoce áreas o emociones en las que hay miedo de pérdida de control o de ser descubiertas.**

**C. Comprende que el estrés y la presión que hay dentro de este círculo (mente) normalmente está impulsado por la culpa, la vergüenza y el miedo.** Es como tres manivelas en un fogón de gas que controlan la llama bajo la olla a presión.

**D. Identifica las áreas (o los huecos) que estas usando para liberar presión interna,** aquellas cosas en ti mismo o en otros en las que te concentras para “actuar” de forma perfecta, hasta llegar a ser obsesivo.

**E. Reconoce que el propósito de este perfeccionismo selectivo tiene tres objetivos:**

1. Aliviar ansiedad/presión interna.
2. Dar la apariencia externa que todo lo demás está bajo control, bien y sin falta.
3. Para conseguir la aprobación de los demás, la cual los perfeccionistas sienten tan desesperadamente les falta.

**F. Reconoce que la emoción controladora primaria es miedo en el interior pero se expresa como ira de forma externa.**

1. El miedo primario es aquel de cometer errores o el que se descubran errores o cosas que están fuera del círculo de control.

2. Es el miedo de exponer a otros tus áreas de vergüenza o culpa y ello te lleva a intentar esconderte.
3. El miedo último es el miedo al abandono.
4. Estos miedos son una trampa que enseguida se convierte en una prisión con candado y llaves en el interior.
5. Este miedo te atrapa y te mantiene en una relación abusiva o te impide tener una relación.
6. Estos miedos pueden fácilmente convertirse en ira.
7. La ira es el arma primaria de un perfeccionista controlador.

**G. Implementa los pasos de liberación de la trampa de la “actuación”**

1. Entiende y acepta quien eres en Cristo.
2. Proponte hacer que tu identidad base sea aquella que eres en Cristo y no la identidad ideal y falsa.
3. Reconoce la verdad (realidad) de ti mismo delante de Dios y de otros de forma apropiada.
4. Contempla tu confesión como la base para la oración que resulta en sanidad interior.
5. Permite que otros te ilustren sobre como Dios te conoce a la perfección y aun así te quiere y te acepta (Lucas 7:47)

**H. Destruye las escaleras de “actuación” las cuales son una forma de idolatría.**