

¿Cómo Obtener Libertad del Perfeccionismo?

I. Introducción

- A. Detrás de muchas de las tragedias familiares de hoy en día se esconde un patrón de comportamiento socialmente aceptable que la mayoría pasa por alto, incluso los cristianos. La mayor parte del dolor emocional a largo plazo ha sido causado por esta característica negativa de la personalidad.
- B. Hay pocas cualidades que se confunden más con el perfeccionismo que la diligencia y la excelencia.

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 está lleno de “debería haber”, “podría haber”.
- E. Pospone 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, autodevaluación 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 *imperfecionista* 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.