

Cómo Liberarse de la Esclavitud del Perfeccionismo

I. INTRODUCCIÓN

A. Detrás de muchas de las tragedias familiares actuales se esconde un patrón de comportamiento socialmente aceptable que la mayoría, incluso los cristianos, pasan por alto. Una gran parte del dolor emocional a largo plazo ha sido causado por esta característica negativa de la personalidad.

B. Pocas cualidades se confunden tanto con el perfeccionismo como ocurre con la diligencia y la excelencia.

1. El pastor, consejero y autor Dr. David Seamans declara, “El perfeccionismo es el problema emocional más perturbador entre los cristianos evangélicos” (Seamans, p. 79).
2. El Dr. John Friel comenta, “El perfeccionismo es probablemente la característica más común y también una de las más dañinas de las familias disfuncionales” (Friel, p. 97).

C. El perfeccionismo es a menudo comentado por otros como un rasgo admirable. Pero estos comentarios solo consiguen alimentar el perfeccionismo en los demás.

1. La mayoría de la gente no cree que el perfeccionismo sea un problema negativo del carácter.
2. Muchos ven el perfeccionismo como una cualidad positiva porque lo confunden con la excelencia. ¿Cuál es la diferencia?
 - a. La excelencia está motivada por un deseo sincero de crear un resultado de calidad impulsado por la confianza, la fe y la humildad. Su valor no depende del resultado.
 - b. El perfeccionismo vive en una zona de confort definida por el orgullo, el miedo a ser descubierto y el miedo al fracaso, todo lo cual aumenta los sentimientos de inferioridad, inseguridad y vergüenza.

¿Cómo distinguirías entre una motivación por la excelencia y una motivación por alcanzar la perfección?

3. Ser perfeccionista es algo que incluso se excusa. “Oh, simplemente es un perfeccionista” o, “Tan solo le gusta que las cosas se hagan bien”. La palabra “bien” se usa a menudo como un sinónimo de perfecto.
 - a. Sin embargo, “mientras estés haciendo lo correcto, no siempre tienes por qué hacer las cosas de un modo perfecto”.
4. Excusar esta actitud solo fomenta la continuación del perfeccionismo y, lamentablemente, sus efectos dañinos en las relaciones.
5. Excusarlo implica que se considera algo normal. Para el perfeccionista éste es su estándar normal de realidad, pero verás que no es lo normal para Dios.
 - a. El Rey Salomón dijo: “Hay camino que al hombre le parece derecho; pero su fin es camino de muerte” (Prov. 14:12). Existen tres tipos de muerte: física, espiritual y relacional.
 - b. Debido a que un perfeccionista ve su perfeccionismo como algo normal, no tiene ninguna motivación para cambiarlo o explorar las raíces dañinas detrás de él.
 - 1) Ya que éste ha formado parte de su vida durante mucho tiempo.

D. La mayoría de las personas (50-84%) tienen al menos algún foco de perfeccionismo.

1. Se encuentra en todo tipo de personalidades (extrovertidas o reservadas), por lo tanto, no se puede decir que sea en sí mismo un tipo de personalidad.
2. El perfeccionismo se puede apreciar en casi todos los problemas o relaciones personales, ya sea que estén dentro o fuera de la iglesia.

E. Desde una perspectiva histórica, el perfeccionismo tiene un origen primitivo y común.

1. La fuente original del perfeccionismo tiene sus raíces en el primer pecado experimentado por Adán y Eva en el Jardín del Edén, después de haber sido engañados por Satanás.
 - a. Génesis 3:6, “Y vio la mujer [Eva] que el árbol era bueno para comer, y que era agradable a los ojos, y árbol codiciable para alcanzar la sabiduría; y tomó de su fruto, y comió; y dio también a su marido [Adán], el cual comió así como ella.”
2. El efecto de esta acción pecaminosa y desobediente resultó en dos emociones negativas arraigadas en el perfeccionismo: La vergüenza y el miedo.
 - a. Vergüenza (NO + HONOR = pérdida de honor, valía).
 - 1) Génesis 3:7 “Entonces fueron abiertos los ojos de ambos, y conocieron que estaban desnudos; entonces cosieron hojas de higuera, y se hicieron delantales” – para esconderse.

- 2) Escondieron su cuerpo perfecto por vergüenza a pesar de no haber ninguna persona alrededor.
 - a) “Si me vieras, me sentiría avergonzado”.
 - b) Crearon una zona de confort para ocultar su vergüenza (deshonra, pérdida de valor).
 - c) Únicamente la presencia del pecado puede explicar esta vergüenza. No había otras personas en el jardín que pudieran mirarlos y producirles vergüenza.
- 3) El perfeccionismo se caracteriza principalmente por un intento de ocultar algo, ya sea real o imaginario: la apariencia lo es todo.
 - a) Dios le dijo a Samuel “...el hombre mira lo que está delante de sus ojos [para obtener validación], pero Jehová mira el corazón” (1 Sam. 16:7b).
 - b) El perfeccionista usa la apariencia exterior para ocultar un defecto percibido en el interior.

b. Temor

- 1) Génesis 3:8, “Y oyeron la voz de Jehová Dios que se paseaba en el huerto, al aire del día; y el hombre y su mujer se escondieron de la presencia de Jehová Dios entre los árboles del huerto”.
 - a) ¿Por qué? Para evitar ser descubiertos y rechazados. La sola presencia de la naturaleza pecaminosa inculcó el miedo a ser descubiertos y rechazados automáticamente, y de una forma que nunca antes habían experimentado.
 - b) Mala teología: pensaban que podían esconderse de un Dios omnisciente y omnipresente.
- 2) Por temor a ser descubiertos por Dios, se escondieron de Él. ¿Por qué? Es posible que razonasen que si Dios descubría su pecado, los iba a rechazar.
 - a) Recuerda, antes que ellos no hubo historia de la humanidad ni experiencia alguna de rechazo.
 - b) Nunca vieron a nadie rechazado por causa de un pecado o un defecto.
 - c) Definición: El perfeccionismo es básicamente un intento intencional y externo de esconderse por temor a ser descubiertos, lo cual resultaría en rechazo y abandono. Adán y Eva no tuvieron experiencias previas de primera mano de que esto sucediera. Se trataba únicamente del pecado y el miedo que resultaban a poder ser descubiertos lo que ahora los motivaba a esconderse.

3. El perfeccionismo es una necesidad basada en la vergüenza de esconderse por miedo a:
 - a. Ser descubierto
 - 1) Existe el temor de que alguien vea o descubra un defecto o fallo. Muchos encubrimientos o compensaciones excesivas son resultado de estos esfuerzos por esconderse.
 - 2) A un perfeccionista le aterroriza cometer un error, lo que deriva en estrés, ansiedad y un enfoque desesperado en no fallar.
 - 3) La apariencia exterior lo es todo.
 - a) “Y Jehová respondió a Samuel: No mires a su parecer, ni a lo grande de su estatura, porque yo lo desecho; porque Jehová no mira lo que mira el hombre; pues el hombre mira lo que está delante de sus ojos, pero Jehová mira el corazón.” (1 Sam. 6:7)
 - b. Rechazo
 - 1) Si se descubre un defecto o error, la persona razona que el rechazo no tardará en llegar.
 - a) La lógica perfeccionista dice: “Si conocieras al verdadero (vergonzoso) yo, no te agradaría, me rechazarías y me abandonarías.”
 - b) Si se sabe algo de su pasado, teme el mismo resultado.
 - 2) Repitiendo: no hubo ningún registro histórico o experiencia de vergüenza y rechazo en la que basarse. Aparentemente todo esto vino con la presencia del pecado.
 - c. Abandono
 - 1) La consecuencia natural del rechazo es el abandono, la soledad, lo único que Dios dijo que no era bueno en la creación.
 - 2) “Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo. Le haré ayuda idónea para él.” (Gen. 2:18).
 - 3) Es imposible que un creyente esté solo ya que el Espíritu de Dios vive dentro de él (Heb. 13:5b; Rom. 8:11a).
4. Los perfeccionistas evitan lidiar con sus problemas en que:
 - a. Existe una realidad que no quieren reconocer.
 - 1) Ya sea percibida o real, para un perfeccionista es lo mismo.
 - b. Existe una emoción con la que no se quieren enfrentar, la cual resultaría en sentir algo que no quieren sentir (culpa, vergüenza, miedo).

- c. Existe una responsabilidad que tendrían que asumir si se enfrentasen a la realidad.
- d. Existe un motivo que no quieren reconocer (egoísmo, orgullo, codicia, etc.)

¿De qué manera has intentado esconder algo por miedo a que se descubra y que te puedan rechazar?

¿Cómo ha afectado eso a tu vida?

¿En quién has visto este patrón y cómo se ha desarrollado?

¿Qué precio ha habido que pagar en las relaciones?

F. El perfeccionismo no es un deseo de ser perfecto como Dios, es un engaño del ser humano de que podría ser Dios – perfecto.

1. El esfuerzo por ser perfecto es ahora un intento humano de lograr lo que no logró el pecado de Eva y después el de Adán.
 - a. Génesis 3:5, “sino que sabe Dios que el día que comáis de él, serán abiertos vuestros ojos, y seréis como Dios, sabiendo el bien y el mal.
 - b. El objetivo de Satanás era reemplazar a Dios mediante el esfuerzo humano por ser Dios.
 - c. El perfeccionismo es un intento de reemplazar a Dios por medio del esfuerzo propio.
2. El apóstol Pablo advirtió severamente de este mismo patrón de intentar ser perfecto como Dios mediante el esfuerzo humano.
 - a. Gal. 3:1-3, “¡Oh gálatas insensatos! ¿quién os fascinó para no obedecer a la verdad, a vosotros ante cuyos ojos Jesucristo fue ya presentado claramente entre vosotros como crucificado? ² Esto solo quiero saber de vosotros: ¿Recibisteis el Espíritu por las obras de la ley, o por el oír con fe? ³ ¿Tan necios sois? ¿Habiendo comenzado por el Espíritu, ahora vais a acabar por la carne?”
 - b. “os fascinó” – os motivó (manipuló) con malicia.

G. El perfeccionismo reduce en gran medida el rendimiento laboral y la habilidad para relacionarse.

1. Gana menos dinero debido a la disminución de productividad.
2. Le va mal como cónyuge, padre, amigo, deportista.

3. Nadie disfruta de la vida o de una relación basada en el temor.
 - a. “En el amor no hay temor [rechazo], sino que el perfecto (maduro) amor echa fuera el temor; porque el temor lleva en sí castigo. De donde el que teme, no ha sido perfeccionado en el amor.” (I Juan 4:18)
 - b. El amor maduro aleja el miedo. El temor intenso aleja el amor.
 - c. Ninguna persona a la que se le controla, micro-gestiona, o con la que se tiene una relación basada en el temor, se sentirá amada.
 - 1) De hecho, suelen sentir mucha frustración, ansiedad e ira.

¿Por qué una relación basada en el temor no sería mutuamente satisfactoria?

¿Cómo sería una relación basada en el miedo?

ACTITUDES DEL CORAZÓN (Creencias fundamentales)

II. ¿Qué actitudes características del corazón se encuentra en un perfeccionista? // (Actitudes que vas a observar que te darán una pista de la presencia del perfeccionismo.)

A. Miedo al fracaso y a que se descubra un fallo o defecto. Es la emoción más complicada de gestionar.

1. ¿Vives con miedo al fracaso y a que otros se enteren de ese fracaso o defecto?
2. El miedo al fracaso está en la raíz de su motivación y comportamiento (autoengaño) más que el deseo por la excelencia.
 - a. No existe el miedo asociado a la excelencia. Cualquiera lo puede hacer. Es realista.
3. Esto se puede observar en un nerviosismo general, ansiedad y una personalidad que se impulsa a sí misma (fuertemente orientada al éxito).
 - a. El Espíritu Santo no impulsa, sino que guía.
 - b. “Porque todos los que son guiados por el Espíritu de Dios, éstos son hijos de Dios.” (Rom. 8:14).
4. Esta actitud está en directa oposición a la forma en que Jesús ve el fracaso.
 - a. Jesús habla a Pedro en Lucas 22:31-32, "Simón, Simón, he aquí Satanás os ha pedido para zarandearos como a trigo; pero yo he rogado por ti, que tu fe no falte; y tú, una vez vuelto [de tu fracaso], confirma a tus hermanos."

- 1) Pedro iba a fallar pero no sería rechazado por Dios; sin embargo, los perfeccionistas creen que si fallan en ser perfectos, serán rechazados.
 - 2) Dios planeó usar el fracaso de Pedro para prepararlo para un ministerio a fin de fortalecer a sus hermanos en la fe. Iba a ser una experiencia de aprendizaje.
5. El perfeccionista tiene un gran miedo al fracaso y a que se descubra el fracaso, lo cual podría resultar en ser rechazado.
 6. Su objetivo principal es no volver a sentir la emoción de rechazo que pudo haber sentido cuando era niño o, por el contrario, poder volver a sentir los repetidos elogios recibidos en el pasado, pero no puestos en balanza con una adecuada corrección.

B. Vive bajo la constante presión de que tiene que cumplir y evitar el dolor y la frustración que podrían llevar a adicciones, aventuras amorosas y suicidios.

1. Este estado puede desencadenar síntomas físicos, tales como la hipertensión arterial debido al estrés y a un alto grado de ansiedad.
2. Gasta innecesariamente mucha energía emocional tratando de lidiar con la presión, lo cual puede resultar en una fatiga crónica. Es como un vampiro chupa-sangre.
3. Esto daña (roba) la paz de su mente y corazón.

C. Idealiza casi todo; él mismo, la familia, la casa donde nació, la gente, el mundo.

1. Establece estándares o ideales que son imposibles de lograr para él o para otros; no obstante, no deja de emplear mucha energía en cumplir con estos estándares e ideales poco realistas.
 - a. Le hace estar a la altura de alguna ilusión que no existe.
2. El perfeccionismo es un mecanismo de defensa que impide a la persona experimentar sentimientos que no quiere sentir. Es propenso a evitar estos sentimientos, principalmente los de rechazo, y éstos se quedan tan solo en su cabeza. Eso explica por qué tiende a no mostrar mucha compasión.
 - a. Una persona idealizará a sus padres para evitar sentir rechazo por ellos, para lograr su aceptación, o para evitar volver a sentir el dolor que pudo haber sentido en el pasado.
 - 1) Por lo tanto, no pueden admitir los defectos de sus padres y perdonarlos.
 - b. Esto es algo similar a observar la vida a través de lentes de color de rosa. Es una forma de negación.
 - c. Las personas, lugares y cosas deben cumplir con su estándar perfeccionista idealizado o se enfadará, se pondrá ansioso o se frustrará.

D. Cualquier cosa que valga la pena hacer, vale la pena hacerla bien / correctamente (perfectamente).

¿Dónde escuchaste esto cuando eras niño?

¿Qué querían decir realmente con lo de “bien / correcto”?

¿Quién está en lo “correcto”?

1. Francamente siente que es el único a quien le importa que las cosas se hagan bien. Todo depende de él (egocéntrico, orgulloso, egoísta), por eso le es difícil delegar, lo que se traduce en micro-gestión.
 - a. Claramente tiene una perspectiva infantil de que todo se trata de sí mismo, lo cual también refleja una personalidad narcisista.
2. Si los estándares son rebajados, siente que el mundo entero podría desmoronarse.
 - a. Cualquier cosa menos que perfecta no es aceptable.
 - b. Siempre siente que “podría hacer más.”
3. Siente que los demás no comprenden su deseo de hacer las cosas bien (perfectamente).
 - a. Él está en lo correcto y los demás no lo entienden sencillamente porque no están obsesionados con hacer las cosas según los estándares perfeccionistas de esta persona.
4. No existe ninguna concesión o espacio para el crecimiento porque su forma de pensar es o todo o nada, o blanco o negro. Esto lo lleva a adoptar actitudes extremas hacia sí mismo y hacia los demás. Como resultado, sus emociones suben y bajan.
 - a. Esta actitud es totalmente contraria al principio de crecimiento en la gracia.
 - 1) Fil. 2:12-13, " Por tanto, amados míos, como siempre habéis obedecido, no como en mi presencia solamente, sino mucho más ahora en mi ausencia, ocupaos en vuestra salvación con temor y temblor, porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad."
 - 2) 2 Pedro 3:18, " Antes bien, creced en la gracia y el conocimiento de nuestro Señor y Salvador Jesucristo. A él sea gloria ahora y hasta el día de la eternidad. Amén."
 - b. A los perfeccionistas les provoca mucha ansiedad leer Romanos 14 porque en este pasaje Dios permite elecciones y opciones diferentes. Los asuntos no se resuelven con un blanco o negro.

- c. Un buen libro con recursos, “*We Are Driven*” de Minirth y Meier.
5. La procrastinación es uno de los resultados de esta lógica. No intentará comenzar un proyecto a menos que se pueda hacer bien. Si no tiene el tiempo para hacerlo a la perfección, no querrá ponerlo en marcha. Es por eso que los perfeccionistas pueden vivir en una gran desorganización porque precisamente están esperando a hacerlo a la perfección.
 6. Se nos instruye que todo lo que hacemos es para el Señor y no para la aprobación de los hombres.
 - a. “Y todo lo que hacéis, sea de palabra o de hecho, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él.” (Col. 3:17)
 - b. “Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres...” (Col. 3:23)

E. El perfeccionista proyecta sus estándares personales en los demás (que pueden no ser los estándares de Dios) y los mira con desprecio por no estar a la altura de los suyos, esto es, perfectos. Lucas 18:11, “El fariseo, puesto en pie, oraba consigo mismo de esta manera: Dios, te doy gracias porque no soy como los otros hombres, ladrones, injustos, adúlteros, ni aun como este publicano.”

¿Viste alguna vez esto en tu casa, o en la escuela, cuando eras pequeño?

¿Cómo ocurrió?

¿Cómo te afectó?

1. Su autocondena por no estar a la altura se proyecta sobre los demás.
 - a. Denigra a otros para ocultar sus propios defectos, reales o imaginarios, e intenta promoverse a sí mismo en el proceso.
2. Los perfeccionistas se vuelven muy críticos y proyectan sus propios pensamientos, defectos y deficiencias en los demás para luego criticarlos por ello. En realidad, es posible que la otra persona no esté manifestando ese comportamiento.
 - a. Rom. 2:1, “Por lo cual eres inexcusable, oh hombre, quienquiera que seas tú que juzgas; pues en lo que juzgas a otro, te condenas a ti mismo; porque tú que juzgas haces lo mismo.”
3. La maldad que hay en el interior del perfeccionista se proyecta sobre los demás para evitar su propio pecado. Los fariseos actuaban así con Jesús a menudo.
 - a. Mateo 12:24, “Mas los fariseos, al oírlo, decía: Este [Jesús] no echa fuera los demonios sino por Beelzebú, príncipe de los demonios.”

4. Dios nos advierte que nos medirá (juzgará) por el estándar con el que medimos a los demás.
 - a. Mateo 7:1-2, "No juzguéis, para que no seáis juzgados. Porque con el juicio con que juzgáis, seréis juzgados, y con la medida con que medís, os será medido."

F. Hay falta de alegría (satisfacción) en los logros porque el perfeccionismo exige metas inalcanzables.

1. En contraste, los creyentes (como Pablo) pudieron tener una sensación de logro, de meta conseguida.
 - a. 2 Tim. 4:7, "He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe."

G. Siente que podría hacerlo mejor porque nunca está a la altura del ideal perfecto que se ha imaginado en su mente.

1. Una de sus principales actitudes y sentimientos es el de no hacer nunca las cosas lo suficientemente bien ni de ser lo suficientemente bueno (Seamans, p. 79).
2. Esto produce mucha culpa por 'no estar a la altura'; en realidad estamos ante una falsa culpa.
 - a. La verdadera culpa quiere decir que uno es digno de reprobación o reproche.
 - b. La falsa culpa quiere decir que tú te sientes culpable, pero no existe una base legítima para condenarte.
3. Tanto la verdadera como la falsa culpa se sienten igual en la persona, por tanto, deben ser probadas por la verdad y la realidad.
 - a. I Juan 4:1, "Amados, no creáis a todo espíritu, sino probad los espíritus para ver si son de Dios, porque muchos falsos profetas han salido por el mundo."
 - b. I Tes. 5:21, "Examinadlo todo; retened lo bueno."
4. Para ellos no es una falsa culpa porque sienten que no han dado la talla y deberían haberlo hecho. Pero eso no quita que siga siendo una falsa culpa puesto que sus estándares idealistas no son alcanzables. Es como sentirse culpable porque no puedes cruzar el océano a nado. Es totalmente irrazonable pensar que deberías poder hacerlo. Pero, dado que los perfeccionistas se posicionan a sí mismos en un estándar similar a Dios (omnipotencia), creen que deberían ser capaces de hacerlo. Se crean su propia religión.

H. Tiene miedo a ser una persona promedio.

1. Le disgusta mucho cualquier sensación de sentirse alguien promedio, equilibrado, en la media, mediocre o normal.

- a. Una de las razones principales es el orgullo de ser mejor que los demás; ser una persona normal significa fallar y, por lo tanto, ser imperfecto.
2. La posibilidad de que algo no sea perfecto y aun así sea bueno es “demasiado buena para ser verdad”, de modo que, en su opinión no lo es.
3. No puede avanzar en ver sus debilidades y necesidades ya que la negación lo ayuda a evitar esa realidad que considera dolorosa.
4. El miedo a ser promedio ignora totalmente las variedades de dones y talentos en el cuerpo de Cristo.

¿Dónde crees que se colocaría un perfeccionista en el cuerpo de Cristo? ¿En la cabeza, un brazo, una pierna, un pie?

¿Por qué crees que se vería a sí mismo en esa posición o en ese nivel?

- a. Pablo describe el cuerpo de Cristo y todas las diferencias (I Cor.12:12-26).
- I. Un perfeccionista es engañado al creer la mentira de que las cosas pueden ser perfectas, contrariamente a toda evidencia de la experiencia de la vida.**
1. El profeta Jeremías describe el corazón como engañoso, no perfecto.
 - a. Jer.17:9, "Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá?"
 2. El corazón es el núcleo de nuestro sistema de creencias. Intenta hacernos creer lo que no es verdad o dejar de creer lo que sí es verdad.
 - a. Prov. 4:23, "Sobre toda cosa guardada, guarda (protege) tu corazón; porque de él mana la vida."
 - b. Prov. 23:7a, "Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él."
 3. Uno de los engaños básicos es: "Si no soy perfecto, me rechazarán" o seré una decepción.
 4. Jesús les dijo a sus seguidores que la justicia de ellos (su forma de actuar) tenía que sobrepasar a la de los perfeccionistas de su época, los fariseos y los escribas, antes de que pudieran entrar en el reino de Dios. De hecho, tenían que volverse como niños en su corazón, es decir, humildes y débiles.
 - a. Mt.5:20, "Porque os digo que si vuestra justicia no fuere mayor que la de los escribas y fariseos, no entraréis en el reino de los cielos."
- J. El futuro le produce temor porque ve demasiados obstáculos que limitarían su rendimiento y aumentarían su potencial para fallar y experimentar el rechazo.**

1. Uno de los resultados de este miedo es que llegará incluso a sabotear su propio futuro para controlar el fracaso. Se trata de un control motivado por el miedo, no por la fe.
2. No acabará una tarea ni comenzará otra por temor a no poder realizarla a la perfección.
 - a. Esto podría desencadenar el hábito de la procrastinación.

K. Permanece emocionalmente inmaduro (atascado) donde se desarrolló su perfeccionismo.

1. Las mentiras que alimentan la necesidad de ser perfecto se desarrollaron en la niñez. Emocionalmente aún es un niño, de unos 6 a 8 años, pero capaz de funcionar como adulto.
2. Una de sus tareas es crecer emocionalmente: dejar a un lado esos patrones de pensamiento infantiles al identificar dónde está atascado, desatascarse y, de ese modo, crecer en ese área.
 - a. I Cor.13:11, "Cuando yo era niño, hablaba como niño, pensaba como niño, juzgaba como niño; más cuando ya fui hombre, dejé lo que era de niño."
 - b. I Cor.14:20, "Hermanos, no seáis niños en el modo de pensar, sino sed niños en la malicia, pero maduros en el modo de pensar."
3. No puedes dejar de lado (dejar el control) aquello que no reconoces. Dios solo concederá gracia para la verdad y la realidad (Juan 1:14).
4. Las heridas en la vida temprana detuvieron el desarrollo emocional, pero no el desarrollo físico, por lo que el cuerpo crece y las emociones se quedan estancadas en el pasado.

L. Intenta escapar del sentimiento de vergüenza comparándose con otros.

1. La persona controla los sentimientos de ineptitud cuando se compara con otros que son obviamente peores que él, o que no son tan buenos como él en el área pertinente.
 - a. 2 Cor.10:12a, "Pero ellos, midiéndose a sí mismos por sí mismos, y comparándose consigo mismos, no son juiciosos."

M. La ira y el miedo son las emociones más controladoras del perfeccionista.

1. El miedo es la primera marca emocional (como la caja de cambios de un coche) y la ira es la segunda marcha.
 - a. Se enfadan con cualquier persona o cosa que estimule su miedo.
2. En contraste, la ira y el miedo no se enumeran como parte del fruto del Espíritu. Las vidas controladas por el miedo y la ira no están bajo el control del Espíritu Santo.

- a. Gal. 5:22-23, "Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley."
- 3. La ira, en este caso, puede ser un mecanismo de defensa para proteger el orgullo de uno y así desviar la atención del problema en cuestión.
- 4. El amor maduro aparta el miedo. El miedo intenso aparta el amor.
 - a. I Juan 4:18, "En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor; porque el temor lleva en sí castigo. De donde el que teme, no ha sido perfeccionado en el amor."
 - b. La pareja, los hijos o los compañeros raramente se sienten amados por un perfeccionista. Nunca es suficiente. Son objeto de crítica constante y poca compasión.

CARACTERÍSTICAS DE COMPORTAMIENTO

III. ¿Qué caracteriza el comportamiento de un perfeccionista?

A. Pasa gran parte de su tiempo tratando de controlar su entorno para evitar cualquier pérdida, esto es, volver a sentir el dolor de las heridas pasadas o que se descubra un defecto en su 'perfección'.

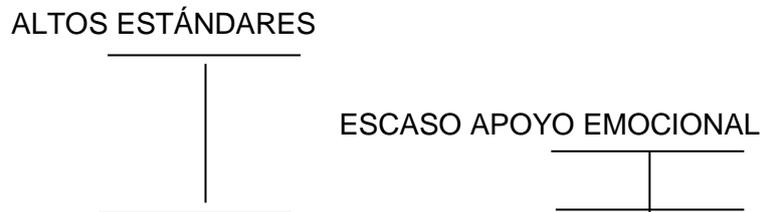
- 1. Necesita controlar a todas las personas, lugares, y cosas que puedan representar una pérdida potencial y el dolor de sentirse mal o inepto. Eso podría incluir el miedo al fracaso o al rechazo.
- 2. Necesitará tener el control en lo externo en la medida que tenga miedo de estar fuera de control internamente.
- 3. La obsesión por el control externo – de los demás y de las cosas – le ayuda a mantenerse enfocado en su mente y lejos de sus emociones (miedos).
 - a. Los perfeccionistas suelen tener miedo a las emociones y las ven como un signo de debilidad.
 - 1) Jesús expresó todo un abanico de emociones.
- 4. Este patrón de control fue ilustrado en el Nuevo Testamento por Diótrefes.
 - a. 3 Juan 1:9-10, "Yo he escrito a la iglesia; pero Diótrefes, al cual le gusta tener el primer lugar entre ellos, no nos recibe. Por esta causa, si yo fuere, recordaré las obras que hace parlotando con palabras malignas contra nosotros; y no contento con estas cosas, no recibe a los hermanos, y a los que quieren recibirlos se lo prohíbe, y los expulsa de la iglesia."

¿Has visto alguna vez este patrón en algún grupo en el que hayas estado, ya sea dentro o fuera de la iglesia?

B. No puede tolerar debilidades en sí mismo ni en los demás (cónyuge, hijos).

1. Por lo general, existe muy poca compasión o apoyo que acompañe a sus altos estándares, ya sea para él mismo o para los demás.

a. Dibujo:



2. Las personas a las que más se les niega esta compasión son el cónyuge, los hijos o los amigos.
3. La debilidad es considerada algo vergonzoso, generando así un sentimiento de ineptitud.
 - a. Pero las Escrituras, por el contrario, ven la debilidad como la principal fuente de poder.
 - 1) 2 Cor.12:9, "Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad."

¿Con qué expresión (es) emocional (es) crees que los perfeccionistas son más críticos y por qué?

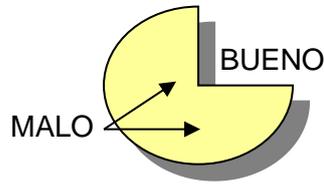
4. La ausencia de compasión es contraria al carácter de Dios. Irónicamente, los perfeccionistas quieren ser Dios pero sin la emoción de la compasión.
 - a. Ex.34:6, "¡Jehová! ¡Jehová! fuerte, misericordioso y piadoso."
 - b. Deut.4:31, "Porque Dios misericordioso es Jehová tu Dios."
 - c. Sal.116:5, "Sí, misericordioso es nuestro Dios."
 - d. Sal.112:4, "Es clemente, misericordioso y justo."
 - e. Mt.9:13, "Misericordia quiero y no sacrificio" (p. ej., rendimiento, perfeccionismo).

C. Desaprueba las imperfecciones de los demás y proyecta desilusión por la calidad del trabajo de otras personas.

1. La gente no quiere trabajar con un perfeccionista, ni siquiera en la iglesia, porque temen no estar a la altura de sus estándares, que a menudo pueden cambiar.

2. El perfeccionista da poca importancia a cualquier cosa que sea menos que perfecta para sus propios estándares.
3. Evitan por completo el concepto de alabar a una persona por lo que ha hecho correctamente sin antes de señalarle lo que haya que corregir.

a. Dibujo



4. El apóstol Pablo practicó este tipo de alabanza con la iglesia de Corinto.
 - a. I Cor.11:2, "Os alabo, hermanos, porque en todo os acordáis de mí, y retenéis las instrucciones tal como os las entregué."
 - b. I Cor.11:17, "Pero al anunciaros esto que sigue, no os alabo; porque no os congregáis para lo mejor, sino para lo peor."

¿Cómo harías para expresar primero alabanza y luego corrección?
 ¿Cómo se vería? (visualízalo)

D. Su vocabulario está lleno de "debería..." "tendría que haber..." "podría haber..." a causa de sus estándares omniscientes. Él es como Dios y "debería haberlo sabido".

2. Se auto flagela con remordimientos por no estar a la altura de su estándar idealista y perfecto, el cual es inalcanzable de todos modos.
 - a. "¡Debería haber sabido eso!" Cierto... si fueras Dios.
2. Vive bajo la constante condenación del "debería", "tendría que", "debo"; contrario a lo que Dios enseña.
 - a. Rom.8:1, "Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús."
 - b. I Juan 3:20, "Pues si nuestro corazón nos reprende, mayor que nuestro corazón es Dios, y él sabe todas las cosas."
3. Puede estar de acuerdo en que Dios no lo juzga, pero él se juzga a sí mismo, generalmente con dureza.

¿Por qué es característico en un perfeccionista el hábito de cuestionarse a sí mismo?

E. Procrastina la tarea hasta que pueda realizarla correcta o perfectamente.

1. Se siente bloqueado por la necesidad de hacerlo perfectamente, así que no hace nada.
2. Esto explica cómo es que un perfeccionista puede vivir en una casa destrozada o tener un coche, armario u oficina deteriorados. No se encargará de ello hasta que pueda hacerlo 'bien'.
3. Hacer algo menos que perfecto es una ocasión para sentir vergüenza.
4. Tiende a investigar una cosa hasta la muerte para evitar cometer un error y sentirse avergonzado por ello.
 - a. Después de realizar una compra bien investigada, puede descubrir que el producto tenía un defecto, o no era lo que pensaba que sería, y se castigará a sí mismo porque "debería" haberlo sabido. La única forma en que podría haberlo sabido es siendo omnisciente. Ciertamente, porque se apega a un estándar como el de Dios.
 - b. Es posible que esté inscrito de por vida a una de esas suscripciones de tipo 'Informes del Consumidor' que evalúan los productos.

F. Se molesta cuando las cosas no salen según lo planeado y, como resultado, es muy inflexible. No soporta el cambio. Refleja pérdida de control: necesita saberlo todo.

1. El control que ejerce es una manera de sentirse seguro para que nada pueda sorprenderlo.
2. Una de las características de una relación perfeccionista codependiente es que no soporta el cambio.
3. Las cosas deben ser predecibles a fin de sentirse seguro. De hecho, a las personas no se les permite cambiar, ya que esto hace que el perfeccionista caiga en picado (ansiedad).
4. Dicha rigidez está totalmente fundada en el miedo y con una fe en Dios virtualmente fuera de escena. ¿Por qué? Porque la fe implica riesgo y la persona podría resultar herida o fracasar. Pero la fe solo existe fuera de la zona de confort del miedo.

a.



FE

b. Heb. 11:6, "Pero sin fe es imposible agradar a Dios..."

¿Cómo de diferente crees que sería la vida de un perfeccionista si cambiase su vida de miedo por una vida de fe?

G. Realmente se deprime si vuelve a cometer un error. No puede verlo como una experiencia de aprendizaje.

1. Mantiene la misma regla para las relaciones. Las personas tienen una oportunidad de ser su amigo o su cónyuge.
2. Aplica el mismo parámetro con los hijos y su forma de actuar.
 - a. A menudo, el padre / madre perfeccionista le dirá al niño que se vaya a hacer otra cosa para que el adulto pueda 'hacerlo bien'. La tarea bien hecha es más importante que enseñar al niño a que llegue a hacerla con el tiempo.
3. Por el contrario, Dios reconoce que un hombre justo fracasará y por eso hace provisión para ello.
 - a. Prov. 24:16, "Porque siete veces cae el justo, y vuelve a levantarse; mas los impíos caerán en el mal."
 - b. I Juan 1:9, "Si confesamos nuestros pecados, él les fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad."

H. Puede negar su propio perfeccionismo o defenderlo como "normal".

1. Los fariseos del Nuevo Testamento tenían la misma actitud que los perfeccionistas hoy día.
 - a. Lucas 18:11, "El fariseo, puesto en pie, oraba consigo mismo de esta manera: Dios, te doy gracias porque no soy como los otros hombres, ladrones, injustos, adúlteros, ni aun como este publicano."
2. Cualquier cosa en la que nos eduquen para creer que es normal, será normal para nosotros. Debido a que este patrón de aprendizaje comienza a una edad temprana, los perfeccionistas sienten que "así es como son ellos" y excusan su comportamiento.
3. Llegarán a reescribir los sucesos o racionalizar el comportamiento incorrecto para evitar sentir culpa y vergüenza.
 - a. Ilustración: Supongamos que un edificio histórico de ladrillo es derribado y se reconstruye uno moderno y contemporáneo. El nuevo constructor, perfeccionista, juraría que desde el principio había sido un edificio contemporáneo.

I. El perfeccionista quiere que tú estés seguro de que sus razones son absolutamente puras y honestas.

1. Una declaración reiterada que le escucharás decir es: "Quiero ser honesto contigo", o "Si te soy sincero...".
2. Está motivado por el miedo a que alguien pueda encontrar un error en él o, Dios no lo quiera, una inexactitud en algo que pueda decir y esto, cree él, sería una fuente de vergüenza o motivo de rechazo.

J. Se enfoca en el control externo para traer calma a su interior debido a la ansiedad, el auto desprecio o las discrepancias.

1. Cualquier desorden en el exterior entra en contacto con cualquier desorden percibido en el interior.
2. Sin embargo, la disminución de la ansiedad comienza en el interior, sin intentar controlar a los demás en el exterior.
 - a. Fil.4:6, "Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias."
3. Las cosas y el orden de las cosas son más importantes que las personas, su relación con ellas y los sentimientos de éstas.
 - a. Lucas 6:6-11, Jesús sana a un hombre en sábado y esto enfurece a los escribas y los fariseos perfeccionistas.

¿Qué experiencia de primera mano has tenido tratando de controlarte a ti mismo u observando a otros controlar las cosas?

¿Qué has notado en cuanto a tu calidad de vida o la de esas personas?

K. Persigue obsesivamente una cosa (asunto) excluyendo otras.

1. No hay equilibrio en ningún asunto o en ninguna variedad de ellos.
2. Puede obsesionarse con un solo tema doctrinal, p. ej., profecía, elección, etc., con exclusión de otras doctrinas importantes.
3. Se obsesionará o se concentrará en ciertas Escrituras que respalden su desequilibrio y pasará por alto otras.
 - a. Encontrará todos los versículos de sumisión con los que machacar a su esposa, pero ignorará totalmente los versículos que lo llaman a dar su vida por ella (Ef. 5:22, 25).

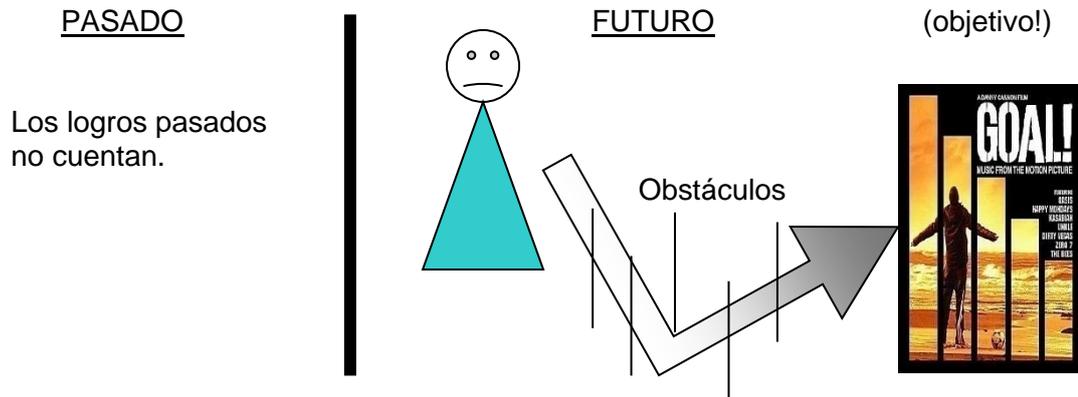
¿Qué tipo de caballo de batalla has observado en ti o en los que te rodean?

¿Cuál fue el desequilibrio viste?

¿Qué fue lo que ignoraron?

L. Está ciego a sus logros pasados y se obsesiona con futuros obstáculos; por tanto, puede quedar paralizado.

1. Dibujo



2. No puede ver las razones por las que un objetivo puede llevarse a cabo. Solo ve los obstáculos y los motivos por los que no funcionará.

a. Ilustración: un pesimista

3. Esta persona tendrá fobia al compromiso en las relaciones y miedo al matrimonio por temor a fracasar o cometer un error.

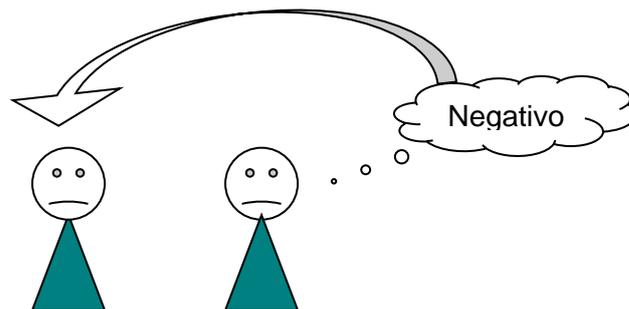
a. A menudo, verás esto en parejas que viven juntas pero no están casadas por miedo al compromiso.

M. Tiende a maximizar los fracasos y a minimizar los éxitos.

1. Puede minimizar los cumplidos que recibe de otras personas maximizando sus defectos o flaquezas personales.

N. Proyecta en otros sus propios sentimientos negativos.

1. Dibujo



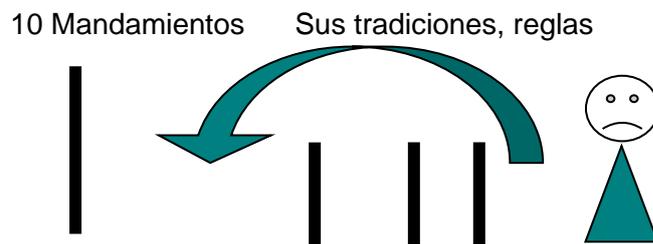
2. Condena a otros por tener sentimientos negativos que él mismo tiene.

a. Rom.2:1, "Por lo cual eres inexcusable, oh hombre, quienquiera que seas tú que juzgas; pues en lo que juzgas a otro, te condenas a ti mismo; porque tú que juzgas haces lo mismo."

O. Tiene un enfoque legalista y muy rígido de la vida, un comportamiento ritualista o fóbico.

1. Las reglas legalistas, así como las cumplían los fariseos, le ayudan a controlar sus sentimientos de ser malo (inadecuado) o cometer un error y ser rechazado.
 - a. Tiene una conciencia hipersensible y es un legalista que exagera rígidamente aquello que se debe y no se debe hacer, en las reglas y regulaciones externas (Seamans, p.81).
2. Los fariseos inventaron reglas y tradiciones, de modo que si rompían sus propios preceptos, al menos no quebrantaban los Diez Grandes (Diez Mandamientos). Estas doctrinas de los hombres se consideraban iguales a los mandamientos de Dios (por ej. las reglas de limpieza extrema).

a. Dibujo



- b. Mt.23:23-24, "¡Ay de vosotros, escribas y fariseos, hipócritas! Porque diezmás la menta y el eneldo y el comino, y dejáis lo más importante de la ley: la justicia, la misericordia y la fe. Esto era necesario hacer, sin dejar de hacer aquello. ¡Guías ciegos, que coláis el mosquito, y tragáis el camello!"
 - c. Mt.15:1-3, "Entonces se acercaron a Jesús ciertos escribas y fariseos de Jerusalén, diciendo: ¿Por qué tus discípulos quebrantan la tradición de los ancianos? Porque no se lavan las manos cuando comen pan. Respondiendo él, les dijo: ¿Por qué también vosotros quebrantáis el mandamiento de Dios por vuestra tradición?"
 - d. Mt.15:14, "Dejadlos; son ciegos guías de ciegos; y si el ciego guiare al ciego, ambos caerán en el hoyo."
3. Los separatistas religiosos perfeccionistas no aprecian la libertad en Cristo.
 - a. Lucas 7:39, "Cuando vio esto el fariseo que le había convidado, dijo para sí: Este, si fuera profeta, conocería quién y qué clase de mujer es la que le toca, que es pecadora."
 - b. Romanos 14 aborda el poder de la elección personal en asuntos morales.
 - c. La libertad no puede ser controlada por el perfeccionista.
 4. Las reglas son más importantes que la persona y la relación.
 - a. Juan 5:10, "Entonces los judíos dijeron a aquel que había sido sanado: Es día de reposo; no te es lícito llevar tu lecho." (Incluso aunque hayas sido sanado).

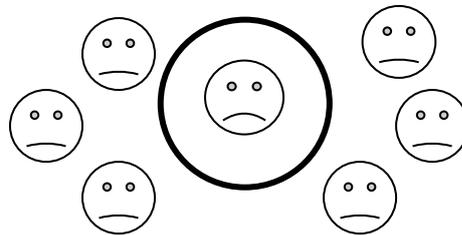
- b. Mt.12:1-2, 7, 12, “En aquel tiempo iba Jesús por los sembrados en un día de reposo; y sus discípulos tuvieron hambre, y comenzaron a arrancar espigas y a comer. Viéndolo los fariseos, le dijeron: He aquí tus discípulos hacen lo que no es lícito hacer en el día de reposo.”// “Si supieseis qué significa; Misericordia quiero, y no sacrificio, no condenaríais a los inocentes;” // “Pues ¿cuánto más vale un hombre que una oveja? Por consiguiente, es lícito hacer el bien en los días de reposo.”
 - c. Poner reglas sin establecer una relación acaba resultando en rebelión, especialmente en los niños.
5. El perfeccionista piensa que obtiene valor con su manera de actuar en lugar de recibir la aceptación y el valor de Dios que tiene en Cristo.
- a. Gal.3:1-3, “¡Oh gálatas insensatos! ¿quién os fascinó para no obedecer a la verdad, a vosotros ante cuyos ojos Jesucristo fue ya presentado claramente entre vosotros como crucificado? Esto solo quiero saber de vosotros: ¿Recibisteis el Espíritu por las obras de la ley, o por el oír con fe? ¿Tan necios sois? ¿Habiendo comenzado por el Espíritu, ahora vais a acabar por la carne?
 - 1) Habían nacido de nuevo por el Espíritu de Dios sin ningún esfuerzo propio. Ahora creían que podían llegar a ser perfectos por su propio esfuerzo.
6. Jesús vino a dar “reposo” no “reglas.” Los perfeccionistas basados en el rendimiento, tienen muchas reglas y nada de descanso.
- a. Mt. 11:28-30, “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga.”
7. Algunos perfeccionistas pueden tener un temor terrible de Dios y, por lo tanto, incluso temor a la muerte.
- a. Dado que los perfeccionistas no pueden hacer ni ser suficiente, temen que Dios descubra una imperfección que ellos desconocen (esto les crea ansiedad). Temen no ser salvos (porque no hayan dado la talla o a causa del defecto secreto), y que debido a esa imperfección, mueran y vayan al infierno.
 - b. Esta es una mentira idealizada, pero se siente cierta en su sistema de creencias central.

¿Qué experiencias has vivido en un sistema que fuera legalista o con gente legalista?

P. Los perfeccionistas desalientan e incluso alejan a sus amigos de sí mismos y se aíslan.

1. Esta alienación y aislamiento puede incluir también a miembros de la familia.
2. Ven un defecto y rechazan a la persona, lo cual pone fin a la relación.
 - a. Mt. 9:10-11, “Y aconteció que estando él sentado a la mesa en la casa, he aquí que muchos publicanos y pecadores, que habían venido, se sentaron juntamente a la mesa con Jesús y sus discípulos. Cuando vieron esto los fariseos, dijeron a los discípulos: ¿Por qué come vuestro Maestro con los publicanos y pecadores?”
3. Los que viven por y para su forma de actuar tienden a ser solitarios debido al miedo de que se les descubra y al miedo al rechazo de los demás por causa de sus defectos. Si no hay relación, no hay riesgo de fracasar o de ser descubiertos.

a. Dibujo



4. Estas personas se sienten atraídas por las Iglesias legalistas que enfatizan el buen desempeño por encima de las relaciones.
 - a. El pastor suele ser emocionalmente abusivo con el rebaño y los impulsa con culpa, vergüenza y miedo.
 - b. Los fieles generalmente provienen de hogares donde esto era normal, por lo que se sienten bien en ese ambiente. Temen las Iglesias llenas de gracia.

Q. Dejan de luchar por lo mejor (visión positiva) y simplemente se esfuerzan por evitar lo imperfecto, de modo que solo pueden ver lo que es imperfecto y lo negativo.

R. Rara vez pueden relajarse y tienden a estar muy nerviosos.

1. Rasgos físicos nerviosos: balanceo rápido de la rodilla, mecerse con el cuerpo, enrojecimientos en la piel.
2. Su cuerpo expresará lo que su mente no reconoce o no admite.
3. Tiene mucha ansiedad y están muy alerta de su entorno.

S. Son pensadores en blanco y negro.

1. Hacen una lista y aunque hayan logrado 9 de 10 cosas, sienten que han fracasado. Su vida se define por el ‘todo o no nada’.
2. No hay lugar para crecer en la gracia del Señor Jesucristo.

- a. 2 Pedro 3:18, “Antes bien, creced en la gracia y el conocimiento de nuestro Señor y Salvador Jesucristo. A él sea la Gloria ahora y hasta el día de la eternidad. Amén.”

IV. ¿Cómo se desarrolla el perfeccionismo?

¿Cómo crees que una persona llega a ser perfeccionista?

¿Qué parte es hereditaria y qué parte adquirida en el ambiente del hogar?

A. El comportamiento basado en el rendimiento puede ser desarrollado por un padre crítico que es imposible de complacer.

1. Por lo tanto, el perfeccionismo se desarrolla a partir del deseo de ser aceptado, por medio de una forma de actuar, o por causa de un fuerte miedo a la desaprobación.
2. A menudo, estos padres dan amor y aprobación a cambio de logros que los hacen quedar bien a expensas emocionales del niño.
3. Los padres pueden ser muy críticos abierta o encubiertamente sobre cosas o detalles pequeños.
 - a. Si el padre reacciona de forma exagerada a una pequeña cosa, el niño tiene miedo de cometer el más mínimo error y, por lo tanto, se concentra en las pequeñas cosas (cosas diminutas).
 - b. El niño aprende a estar en alerta máxima o a ser obsesivo.
4. Esta crítica puede haber sido verbal o transmitida por lenguaje corporal (poner los ojos en blanco) o el tono de voz.

¿De qué manera viste esto creciendo, en tu familia o en la de algún amigo?

B. El perfeccionista puede haber desarrollado un profundo sentido de la vergüenza por las cosas que le hicieron, las cosas que él hizo o las que se hicieron a su alrededor, por lo que hace un esfuerzo adicional para no sentir vergüenza por un error.

C. El perfeccionismo se aprende temprano en la niñez como medio para manejar la angustia / ansiedad interna que existe en el hogar.

1. Se desarrolla debido a que el niño siente estar solo o aislado e impotente para controlar un entorno hostil o crítico.

2. El perfeccionismo se caracteriza por una intensa actividad que pretende ganar y mantener el control a fin de evitar que se descubran defectos y que esto desemboque en una experiencia posterior de rechazo o vergüenza.
3. El hijo podría haber visto y aprendido este rol de temor en su padre.

D. El perfeccionismo se desarrolla para protegerse de más pérdidas que ocurren en las experiencias negativas.

1. Algunos llegarán al punto de hacer un voto interno en el que no permitirán que algo en concreto les vuelva a suceder nunca más.

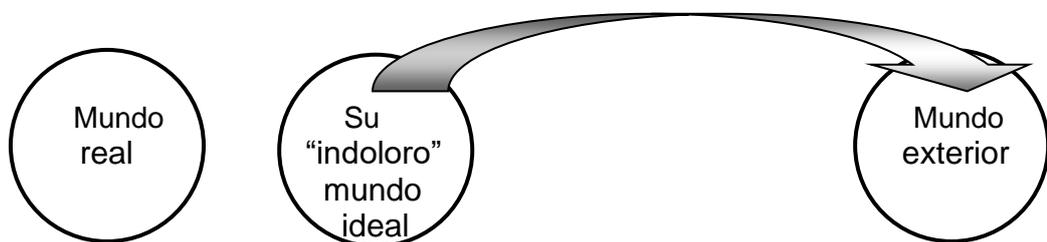
E. Puede que los padres hayan sido distantes, emocionalmente alejados, impredecibles e incluso peligrosos (brutales) y el niño tiene que *adivinar* cuál debería ser su modo de actuar con ellos, lo cual provoca ansiedad.

F. Un niño aprende a sobrellevar estas situaciones pasando de vivir en un mundo real doloroso a vivir en un mundo ideal (perfecto) menos doloroso, donde las pérdidas se pueden minimizar mediante el control, y donde los problemas se “arreglan” rápidamente.

1. Ahora, todas las imperfecciones de la vida se atribuyen al mundo exterior y el niño busca asignarse el mundo ideal a sí mismo.

a. Dibujo

El atribuye sus propias imperfecciones al mundo exterior



b. Esto le ayuda a defenderse de sí mismo.

2. El “yo real” se abandona y el mundo del “yo idealizado” es ahora el foco de todas sus energías. Es un mundo irreal en el que vive.

3. Lo cierto es que no es capaz de ser real u honesto, pero está obsesionado con ser honesto.

a. Esto trae como consecuencia una gran negación de la realidad, especialmente en lo que se refiere a sí mismo.

b. Teme que si alguien conociera su ‘verdadero yo’, a esa persona no le agradaría. Deduce este pensamiento en base a fuentes ocultas de vergüenza, reales o imaginadas.

4. El perfeccionismo evita que uno se dé cuenta de sus propios sentimientos de ira y miedo.

- a. Sus propios sentimientos son su mayor temor y los sentimientos de los demás son igualmente aterradores.
- b. El trabajo más difícil del consejero es poner a un perfeccionista en contacto con sus sentimientos, o que sea capaz de reconocerlos, para descubrir su fuente oculta de vergüenza, ira y miedo.
 - 1) La realidad es dolorosa.
 - 2) La negación es pacífica, tranquila.

G. El perfeccionismo se empieza a dar para evitar la ansiedad (el dolor) de la vida tomando el control de ella. Pero a cambio de protección contra el miedo / ansiedad, la persona debe engañarse (mentirse) a sí misma. El control es solo una ilusión. Es como conducir sobre hielo. Hay muy poco control real.

- 1. Esta mentira se crea a partir de un corazón engañado que cree que el control es seguro y una garantía de ausencia de dolor. Todo esto se trata de evitar el dolor.
 - a. Jer.17:9, "Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá?"
- 2. Dios no cooperará con la meta de una vida sin dolor. Precisamente Él nos ha llamado como creyentes a sufrir y crecer a través de ello.
 - a. I Pedro 2:20-21, "Pues ¿qué gloria es, si pecando sois abofeteados, y lo soportáis? Mas si haciendo lo bueno sufrís, y lo soportáis, esto ciertamente es aprobado delante de Dios. Pues para esto fuisteis llamados; porque también Cristo padeció por nosotros, dejándonos ejemplo, para que sigáis sus pisadas."
- 3. Sin embargo, el propósito de la vida del perfeccionista es la búsqueda de lo imposible, lo ideal, lo perfecto y la ausencia de dolor.
 - a. Por lo general, esta búsqueda se realiza a expensas de las relaciones.

¿Qué experiencia has tenido que haya provocado tensión o haya dañado una relación por causa del perfeccionismo?

¿Se pudo corregir en algún momento? Y de ser así, ¿cómo?

H. Los niños aprenden rasgos perfeccionistas de los padres y los reproducen en un deseo de ser aceptados por ellos, o al menos no desaprobados por ellos.

- 1. El perfeccionismo de los padres es 'normal', por lo que si el niño va a ser 'normal', también debe ser perfeccionista.

I. Es posible que haya habido una falta de estándares claros establecidos en el hogar.

1. Esto provoca que un niño nunca sepa a qué atenerse. Se la pasa adivinando aquello que conduce a un mejor desempeño de su rol.
2. Puede que descubra las reglas y las expectativas de los padres únicamente cuando las rompe.
 - a. Esto genera ansiedad. Nunca sabe cuándo va a llegar la desaprobación.
 - b. Se desarrolla en el niño una hiper-alerta (obsesión) hacia su entorno.
3. No existen límites claros que puedan crear seguridad en el niño.

J. Ocasionalmente, de niño, puede haber recibido elogios y, por tanto, puede haber experimentado un subidón emocional, recibido un premio o una recompensa. Se produce posteriormente una frustración entre el esfuerzo por mantener o recuperar esa euforia y la incapacidad de obtenerla mediante su forma de comportarse o mediante algún logro.

1. Esta euforia es un modo de alterar un mal estado de ánimo a un estado de buen humor o buen sentimiento.
2. Esta euforia puede ser adictiva, como se ve en un adicto al trabajo.
3. Compara esto con estar lleno del Espíritu Santo. “No os embriaguéis con vino, en lo cual hay disolución; antes bien sed llenos del Espíritu, hablando entre vosotros con salmos, con himnos y cánticos espirituales, cantando y alabando al Señor en vuestros corazones.” (Ef.5:18-19)

K. El perfeccionismo es una rebelión con Satanás para ser como Dios, motivado por el orgullo y el deseo de ser autosuficiente.

1. Nunca conocerás a un perfeccionista genuino y humilde porque está demasiado absorto en sí mismo por el miedo y por protegerse a sí mismo siendo perfecto.
2. No pueden afrontar el hecho de que son humanos porque sienten que pueden alcanzar la condición de dioses.
 - a. Gen.3:5, "Sino que sabe Dios que el día que comáis de él, serán abiertos vuestros ojos, y seréis como Dios, sabiendo el bien y el mal."
3. Externamente, de cara a los demás, expresan que “no tienen necesidades” porque eso demostraría debilidad.
 - a. Apoc.3:17 La iglesia de Laodicea dijo “...de ninguna cosa tengo necesidad...” Esta actitud disgusta en gran manera a Dios.
4. Esta negación de las necesidades personales crea un infierno interior de autodesprecio y tormento que resulta en una ausencia total de paz, la cual es fruto del Espíritu Santo (Gal.5:22-23).

5. Todos intentamos distanciarnos o separarnos de la responsabilidad de nuestros errores para poder ser buenos.
 - a. Adán proyectó (echo la culpa) de su mala elección sobre Dios y Eva para escaparse de su responsabilidad. “Y el hombre respondió: La mujer que me diste por compañera me dio del árbol, y yo comí.” (Gen.3:12)

<p>BUENO</p> <p>Visión de Adán de sí mismo</p>		<p>MALO /VERGÜENZA</p> <p>Culpó a Dios “La mujer que (Tú) me diste”</p>
--	---	---

V. Cómo trabajar con el perfeccionismo (o la aprobación por medio del rendimiento).

A. Reconoce que tienes patrones obsesivos de perfeccionismo.

1. Ya solamente este paso será algo humillante. Pero es en este punto donde podrás acceder a la gracia de Dios, la cual te dará el poder para salir de este patrón carnal, a fin de lidiar con heridas, mentiras o errores (percibidos o reales).
 - a. Heb.4:16, “Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro.”
2. Cambia la perspectiva de que estos patrones te definen como persona.
 - a. En la carne, tienes razón. Estás viviendo una identidad falsa.
 - b. En el espíritu, no tienes razón. Dios nunca te diseñó para vivir con miedo, culpa o vergüenza, enfocándote en ti mismo y en el orden y apariencia de las cosas.
 - 1) El perfeccionismo es una obsesión total de la mente de uno mismo (la carne), no del espíritu.
 - 2) Lamentablemente, el sello distintivo de un perfeccionista no es la humildad sino el orgullo.

B. Para empezar, escoge abrazar completamente quién eres realmente y tu posición en tu relación con Cristo.

1. Hijo de Dios (Juan 1:12)
2. Templo de Dios (I Cor.3:16; 6:19)
3. Coheredero con Cristo (Rom. 8:17).
4. Un miembro del cuerpo de Cristo (I Cor.12:27).
5. Una nueva creación (2 Cor. 5:17).

6. Un hijo de Dios justificado (Rom.5:1).
7. Una persona libre de cualquier condenación (Rom.8:1).
8. Un santo (Rom.1:7) El Nuevo Testamento se refiere a los creyentes como santos 57 veces.
9. Un embajador de Cristo (2 Cor.5:20).

Esta lista es solo una pequeña muestra de quién eres y de quién Dios había diseñado que fueras.

C. Permítete sentir el miedo, la culpa, la ira y / o la vergüenza.

1. Las emociones no son malas. Dios las creó (Gen. 1:31).
2. Las emociones no están sujetas a la verdad ni a la realidad.
 - a. Puede que con tu mente sepas que eres hijo de Dios, pero que aun así no te sientas como tal.
 - b. Lo que sientes parece tener más poder que la verdad que conoces, incluso la verdad bíblica.
3. Las emociones se almacenan en nuestro cerebro tanto como las experiencias históricas.
4. Las emociones son indicadores de necesidades, al igual que la luz roja intermitente en el salpicadero de tu coche te notifica de una avería o necesidad.
5. Las emociones no responden a los hechos o a la verdad, pero pueden llevarnos al origen de las heridas y mentiras que debemos tratar bíblicamente.

D. Cuando estés sintiendo alguna o todas estas emociones negativas (culpa, vergüenza, miedo, ira), pregúntale a Dios de dónde vienen estos sentimientos tan arraigados.

1. Recuerda, los sentimientos son un resultado, no una causa. Por eso no intentamos cambiar los sentimientos. Todos ellos tienen un origen histórico que es necesario abordar.
2. La mayoría de las veces, los sentimientos se originan como resultado de lo que la gente nos hizo, de lo que nosotros hicimos, o de lo que se hizo a nuestro alrededor. Y especialmente como resultado del significado o el sentido que nosotros dimos a esos eventos.
 - a. Un hijo adulto siente que no puede hacer nada bien porque un padre crítico le dijo esto cuando era niño.
 - b. Una mujer puede sentir que no tiene valor o que no es apreciada porque no recibió cariño alguno de sus padres.

- c. Una mujer puede sentir que nadie la querría como esposa porque su padre, hermano mayor, pariente o vecino abusó de ella sexualmente. Se siente contaminada, sucia.
 - d. Una persona puede sentir muchísima ira en el presente debido a un abuso ocurrido de niño.
 - e. Una mujer siente que no puede confiar en los hombres porque su padre fue infiel.
 - f. Un hijo puede ser controlado por el miedo al rechazo porque en su familia fue rechazado.
 - g. Una mujer puede volverse promiscua porque siente que no es digna de ser amada y está tratando de demostrarse a sí misma que sí es digna de ese amor. Problema: nunca funciona. ¿Por qué? Porque los hechos o eventos no cambian los sentimientos.
 - h. Un hombre se convertirá en un adicto al trabajo para evitar responsabilidades o relaciones en el hogar. Así mismo, sentirá presión para conseguir aceptación, aprobación y validación en el trabajo por medio de logros. Es una adicción, no simplemente un hábito personal.
 - i. Una persona, en el presente, todavía puede sentir vergüenza por haber participado en actividades sexuales cuando era joven, por lo que se le hizo, o por aquello en lo que se vio obligado a participar cuando era niño.
 - j. Uno puede tener una discapacidad, sentirse inferior e intentar esforzarse mucho por no sentirlo mediante la obsesión con las cosas y el orden de las cosas.
3. Pídele a Dios que te revele la razón por la que no quieres sentir la emoción negativa que sea y por qué eliges obsesionarte con las cosas y el orden de las cosas para evitar sentirla.

E. Perdona al ofensor(es) / agresor(es) que está(n) detrás de las heridas que desencadenaron esas emociones negativas.

- 1. Haz una lista de quién te hizo qué, ya sea intencionalmente o no.
- 2. Mientras sientes las emociones negativas (miedo, ira, etc.), dile en oración al Señor Jesús lo que te hicieron y sé específico.
- 3. Luego, imagina en tu mente que envías a esta(s) persona(s) al Señor Jesús y lo(s) dejas allí con Él.
 - a. La palabra *perdonar* significa literalmente “despedir,” no solo liberar. Lo(s) liberas después de enviarlo(s) a Jesús.
 - b. Cualquier venganza que se merezca una persona es responsabilidad de Dios.
 - 1) Rom.12:19 “No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor.”

F. Ahora, identifica las mentiras que creíste como resultado de las cosas que hiciste o te hicieron. Muchos de nosotros tenemos emociones infestadas de mentiras. Son difíciles de detectar porque están muy bien escondidas, pero no son imposibles de descubrir.

1. "No puedo hacer nada bien."
2. "Soy un fracaso."
3. "No soy amado."
4. "Dios nunca podría perdonarme."
5. "El abuso sexual fue culpa mía."
6. "Si la gente supiera quién soy o lo que hice, me despreciarían."
7. "A Dios no le gusto, y mucho menos me ama."
8. "No le importo a Dios."
9. "Soy demasiado malo."
10. "Debo ser perfecto para que me acepten, o al menos para que no me rechacen."

G. Renuncia (repudia) a las mentiras.

1. Reconoce honestamente la mentira: "No puedo hacer nada bien" etc.
2. Renuncia (repudia las mentiras).
 - a. "En el nombre del Señor Jesucristo, renuncio a la mentira (menciona cuál). ¡No es verdad! Si hay alguna influencia demoníaca detrás de esa mentira, por medio de la sangre del Señor Jesús le ordeno que se vaya. Mi cuerpo es templo del Espíritu Santo y no tienes lugar en él."
 - b. Los santos vencieron al maligno por medio de la palabra de su testimonio y la sangre de Cristo (Apoc.12:11).
 - c. Satanás es la fuente de las mentiras y el padre me mentira. (Juan 8:44).
3. Afirma la verdad.
 - a. "Puedo hacer todo lo que Dios espera de mí por medio de Jesucristo mi Señor" (Fil.4:13 *parafraseado*).
4. Proponte vivir la verdad en cada faceta y aspecto de tu vida.

H. Reconoce el impulso u obsesión de hacer algo a la perfección y luego pregúntale al Señor: "¿Qué estoy tratando de evitar u ocultar?"

1. Los hábitos mueren lentamente.
2. Reconoce la fuente de estrés que puede estar detrás de la obsesión.

- a. Un amigo estaba obsesionado con una bolsa negra a un lado de la carretera pensando que era cadáver. Intencionalmente, pasó varias veces al lado y cada una de todas las veces se dio cuenta de que era una bolsa llena de basura. Le pregunté qué era lo que le estresaba en esos momentos de su vida. Dijo que sus padres alcohólicos iban a venir de visita.
 - b. El estrés lo llevó a obsesionarse para evitar lidiar con el problema de los padres.
 - c. Recuerda, el objetivo de la obsesión es evitar sentir o pensar algo emocionalmente doloroso.
- I. Las emociones, el estrés y las obsesiones son medios que Dios utilizará para que descubras las heridas que necesitan ser sanadas y, especialmente, las mentiras que están enquistadas en las emociones.**