

7 consejos que un perfeccionista no quiere escuchar

Tu vida es un constante sufrimiento porque tus expectativas siempre serán las más altas, inalcanzables

Por: Silvana Ramos | Fuente: <http://catholic-link.com>



¿Te pasa que te cuesta dejar las cosas a medias si tienes que cambiar de actividad?, ¿o que no puedes delegar trabajos porque piensas que nadie lo va a hacer mejor que tú? ¿O tal vez te tienes que despertar una hora antes cada mañana para probarte mil camisas antes de decidir cual es la camisa perfecta para ese día? Crees que siempre lo podrías haber hecho mejor, que podrías ser mejor madre, mejor jefe, mejor asistente, mejor, mejor, mejor. Lo bueno nunca es lo suficientemente bueno. Ni tus hijos, ni tu marido, ni tus amigos y mucho menos la sociedad. Siempre pudieron tener una mejor nota, siempre pudieron haber hecho las cosas de otra manera, siempre pudieron comportarse distinto...

Tu vida es un constante sufrimiento porque tus expectativas siempre serán las más altas, inalcanzables.

Perfeccionistas, conozco a muchos y son personas extraordinarias, siempre tratando de dar lo mejor de sí mismos, apasionados por el trabajo, por estar siempre bien presentados, por ser puntuales. Y esto no tiene nada de malo, sino fuera por lo insoportable que se vuelve la vida cuando sus metas no son alcanzadas. Las causas son muchas, una niñez exigente donde no se les permiten cometer errores y solo son reconocidos cuando hacen las cosas "bien". Pero el mundo de hoy de igual forma es un productor de perfeccionistas, pues la felicidad viene envuelta en un cuerpo perfecto, una casa perfecta, un niño de catálogo, un trabajo increíble... cero errores.

Esta galería está basada en el libro: "When Perfect Isn't good Enough" (Cuando ser perfecto no es suficiente) – Martin M. Antony PhD y Richard P. Swinson, MD. Es para ti que te descubres perfeccionista y para que lo compartas con esos amigos que viven frustrados porque siempre lo pudieron hacer mejor.

1.- Dios es perfecto no perfeccionista

El perfeccionismo puede presentarse en distintos aspectos de nuestra vida: En la escuela o el trabajo, y la obsesión de ser siempre el mejor. En la apariencia física, y nunca estar contento con uno mismo. En la organización y el orden, y no soportar ver nada fuera de su lugar o a destiempo. Se puede presentar con la escritura y pronunciación de palabras y andamos corrigiendo cada palabra mal pronunciada o mal escrita, ¡imagínense un perfeccionista hablando por chat, qué sufrimiento! Perfeccionismo en la salud, y siempre estar lleno de pastillas y vitaminas, con una dieta estricta y casi casi durmiendo en una cámara de oxígeno. El perfeccionismo puede llegar incluso a afectar nuestra vida cristiana y nuestra relación con Dios y esto es grave. Buscando siempre ser perfectos nos enfocamos en el estricto cumplimiento de los rituales, las oraciones, las actividades que un cristiano "debe " de hacer, y se nos va la caridad con uno mismo y con el prójimo.

2. El perfeccionismo no nos permite ver que somos amados.

Como perfeccionista siempre estás insatisfecho contigo mismo y con los demás. La ira es una constante en tu vida. Puedes sufrir de ansiedad e incluso de depresión. La vida se vuelve triste en amargura y soledad. La alegría es breve cuando el trabajo es reconocido y se desvanece cuando el pensamiento nos dicta: "Pero lo pudiste hacer mejor." En la vida cristiana el perfeccionismo nos aleja de la alegría de amar a Dios y sentirse amado con todo lo que somos. Nos volvemos activistas y empezamos a juzgar la vida cristiana de los demás poniéndonos siempre la meta de ser el cristiano modelo.

3. Acéptate a ti mismo. No eres perfecto.

Dios nos creó a su imagen y semejanza. Su creación no tiene errores porque Dios no se equivoca, sin embargo El no es perfeccionista no busca que hagamos todo sin equivocarnos. Es más. nos envió a su hijo Jesucristo para perdonar todos nuestros errores y pecados y lo hace una y otra vez sin descanso. Dios es perfecto, y esa perfección tiene que ver con ese amor incondicional e infinito. Es bueno esforzarnos por ser mejores por alcanzar la santidad pero este debe ser un camino de alegría El perfeccionismo nos aleja de Dios porque estamos centrados en nosotros mismos, en ser yo el perfecto. Acepta tu debilidad, eres perfeccionista pero no perfecto y no pasa nada si cometes errores. Igual eres amado. Dios sabe que estamos llenos de errores y nos anima a mejorar con alegría no a atormentarnos con metas irreales, imposibles de cumplir.

4. El amor se vive en comunidad. Pide ayuda

El amor se vive en el encuentro. No estamos solos, tenemos familia, amigos, Iglesia. Así que ármate de valor y habla del tema con otros. Diles lo que te pasa y lo que sientes. Pide ayuda, consejo. El haber aceptado que esas actitudes que llevas te hacen la vida dolorosa es ya un gran paso. Superar el perfeccionismo requiere de un trabajo personal que tomará un tiempo. En compañía siempre es más llevadero. Incluso en los casos más graves donde se requiere ayuda profesional, es importante contar con la compañía de los demás en el proceso.

5. No pretendas controlar todo.

Ese no querer cometer ni un solo error significa el querer tener las cosas bajo control todo el tiempo. Es agotador embarcarse en el inútil trabajo de querer controlarlo todo. Así que ¡relájate y suelta la cuerda! La idea de querer cometer cero errores es tan absurda como querer meter el océano en un balde. Cuando te encuentres con esas ideas o pensamientos, sé realista, pregúntate sinceramente si eso es posible y no te tomes las cosas tan en serio hasta el punto de obsesionarte. ¿Te molestan los juguetes de tus hijos tirados en medio de la sala? Ese

desorden significa vida, significa infancia. Siéntate con ellos y juega. Luego ordenarán juntos. ¿Quieres que recuerden a su mamá ordenando y de mal genio todo el tiempo?, ¿o quieres que te recuerden tirados en la alfombra creando las más increíbles historias? ¿Quieres un niño que tema tu mal genio o quieres un pequeño que confíe en ti? Como cristiano, ¿quieres ser ese apóstol que sirva con alegría a Dios? ¿o quieres ser aquel amargado que si no cumple todo al pie de la letra se frustra? ¿Cuál de los dos crees que será más atractivo para evangelizar?

6. Arriésgate aunque sepas que te puedes equivocar.

Dios nos hizo libres. Libérate de esas cadenas que te traen amargura. Decide sobre tus pensamientos, sobre tus acciones. Vas a fallar en este intento mil veces pero de eso se trata. ¿Que te parece escoger una tarea que estabas postergando por temor a hacerla mal y te pones una fecha límite? ¿Qué tal si hoy ordenas más tarde? ¿Que tal si hoy no dices nada sobre esa palabra mal pronunciada y te ríes de cómo suena? ¿Que tal si hoy te pones lo primero que escojas?. Decide sobre ti mismo y aprende a equivocarte.

7. Haz las cosas como que dependan de ti, pero sabiendo que en realidad dependen de Dios.

Hay muchas personas realmente brillantes que por un temor a no poder hacer las cosas a la perfección simplemente no lo hacen y se pierden se dan por vencidos porque su estándar es inalcanzable. Hacer las cosas lo mejor que TU puedas, no significa que las hagas a la perfección. Alguien podrá decirme que Jesús nos dijo: "Sed perfectos como es perfecto vuestro Padre celestial". (Mt 5,38-48) Y es verdad, Jesús lo dijo pero se refería a lo perfecto que es el amor y la gracia del Padre que nos llama a ser Santos. El hombre por más que se esfuerce sólo no puede, necesita de Dios. Así que da lo mejor de ti pero bajo la gracia de Dios. Si no sale como querías, quédate tranquilo, ofrece tus dolores a Dios y recuerda que es El quien permite todo.