

A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN

## UNA OBSESIÓN QUE SE TRANSMITE DE PADRES A HIJOS

Cinco niños de cada 100 es un perfeccionista negativo, según advierte Manuel Álvarez Romero. "Al perfeccionista le pegan así. Lo es a su pesar", apostilla. Y es que este tipo de conducta obsesiva está en los genes. Otra cosa es la educación, que hace que se expresen o no

estas cualidades heredadas. "El problema está en que nos suelen educar con las mismas pautas que nos han dotado". De este modo, el facultativo recomienda a los padres perfeccionistas que transmitan a sus hijos la búsqueda del éxito pero fomentando la com-

presión de su persona y la de los demás. "También hay que hacer ver que todos los actos tienen consecuencias que no tienen que ser dramáticas. Y aprovechar los fines de semana para convivir con los niños: hay que conocerlos para poderles ayudar".

## El perfecto infeliz

El 10% de los sevillanos sufre el desgaste que provoca el síndrome del perfeccionismo

URSULA PALMAR // SEVILLA

La perfección es un valor y un problema. Véanse los siguientes ejemplos: hay quien se afana en sacar sobresalientes a toda costa, limpiar y relimpia sin descanso, elevar su marca deportiva... 70.000 sevillanos viven atrapados en una carrera de obstáculos que no tiene fin. Sufren el síndrome del perfeccionista.

Bajo esta etiqueta se esconden los luchadores que pelean para cumplir exigencias inalcanzables; los fanáticos que ven en los demás esa perfección que ya la quisieran para ellos y los desesperados por rozar un ideal construido sobre lo que los demás esperan de ellos. Son los prototipos de perfectos infelices: los primeros, porque parecen estar siempre al borde de la depresión. Los segundos arruinan sus relaciones personales. Y los terceros, por tender al suicidio y a los trastornos alimenticios.

Tres modelos humanos que crecen en la sociedad a un ritmo pujante. Se averigua en las estadísticas: entre el 5 y el 12% de la población es hiperresponsable, minuciosa, se anticipa negativamente a todo, necesita un respaldo afectivo constante y dramatiza el presente. O lo que es lo mismo: "vive en un sufrimiento que desgasta", puntualiza el doctor Manuel Álvarez Romero, director del Centro Médico Psicosomático de Sevilla y coautor, junto a Domingo García-Villamizar, del libro *El síndrome del perfeccionista: El anacástico* (Almuzara, 2007).

De hecho, la Organización Mundial de la Salud incluye este síndrome en su clasificación internacional junto a otros trastornos de la personalidad como la depresión, el histrionismo, el narcisismo o la hipocondría. Eso sí, aunque reconocido, hay problemas para detectarlo. De ahí que el facultativo invite a identificar como perfeccionista negativo al "amante de la normativa, del orden, la puntualidad y de comprobar todo cada dos por tres". Más señas: se frustra con facilidad y siente sus errores como una derrota. "Es como si llevase el freno echado y les costase mucho rectificar. Esto ocurre porque la multa que se impone es muy alta. Siempre está en números rojos".

Las consecuencias no se hacen esperar. Todos estos rasgos, si se somatizan, pueden originar ansiedad, depresión, fibromialgia, jaquecas, colon irritable, hipertensión arterial, lumbalgia crónica o problemas con la comida. "Como decía Shakespeare: se debe dejar



TODO EN SU JUSTA MEDIDA. Obsesionarse con encontrar la perfección es un mal que afecta a entre el 5 y el 12% de la población española.

MANUEL ALVAREZ ROMERO



"Puede crear hipertensión, colon irritable, ansiedad, fibromialgia y anorexia"

que no habla gime al corazón hasta que lo rompe. Nada más lejos de la realidad porque la rabia contenida es el factor más importante a la hora de desencadenar un infarto" advierte Álvarez.

**TRASTORNO FEMENINO.** El experto también explica que esta alteración hace mella, sobre todo, en las mujeres. "La relación es de tres féminas por cada hombre afectado. Esto es así por dos motivos: desde el punto de vista social, la educación ha fomentado en la mujer la responsabilidad del cuidado. Y

a esto se suma la tendencia de su sistema hormonal a padecer ansiedad".

Luego en la receta para controlar el síndrome del perfeccionista se mezclan "las pastillas y las palabras. Los fármacos se toman entre seis meses y dos años ya que ayudan a cambiar las fichas que tiene uno y que sirven para fomentar las actitudes saludables".

Entre ellas, reirse de uno mismo, ver las cosas con perspectiva, dotar de sentido lo que pasa sin recurrir a la cadena del por qué -mejor preguntarse para qué-, potenciar la autonomía, conocer las

propias limitaciones y aceptarlas, no querer contentar a todo el mundo y no caer en el afán de tenerlo todo controlado.

En resumen: "Los británicos tienen un refrán que anima a la gente a mostrar sus aptitudes burlándose del miedo universal al fracaso: Haz lo que puedas. Porque si no somos capaces de aceptar como positivo nuestro esfuerzo, aunque sirva de poco, ¿cómo podremos creer realmente en nuestras posibilidades?".

Accedeno a la siguiente página web: [www.sindromedelperfeccionista.com](http://www.sindromedelperfeccionista.com)

## EL PERFECCIONISTA NEGATIVO

► **Insatisfecho.** Es incapaz de experimentar satisfacción con lo que hace. Y se muestra inflexible con sus propósitos, que por otro lado son logros desmesurados o inalcanzables que lo frustran más si cabe.

► **No se equivoca.** Sufre miedo al fracaso porque una equivocación supone una dura autocrítica. Por ello, toda su vida gira constantemente en evitar el error y las consecuencias negativas.

► **Estresado.** El perfeccionista suele tener una actitud de tensión o ansiedad ante la mayoría de las tareas cotidianas. De ahí que frecuentemente tarde en realizarlas. En esto, vuelve a incidir su malograda visión de la vida, en la que los logros alcanzados siempre distan en demasía de los objetivos propuestos.

► **Inseguro.** El sentido de la vida personal depende de los resultados. Posee tendencias compulsivas y a la duda.

► **Líder.** El perfeccionista negativo cree que en todo momento debe sobresalir. Por este motivo, va organizando su vida y orientando sus metas hacia la excelencia.

## EL PERFECCIONISTA POSITIVO

► **Satisfecho.** La persona es capaz de experimentar satisfacción y placer. Uno de sus secretos es saber cambiar sus propósitos, totalmente asequibles, según la situación que se presente.

► **No teme al error.** Se esfuerza por el éxito y sabe que para conseguirlo hay que pasar por el fracaso. Tiene interés en hacer las cosas bien y le motiva la recompensa.

► **Relajado.** El perfeccionista positivo se manifiesta relajado aunque cuidadoso ante las tareas cotidianas. En ello pesa, sin duda, su razonable ajuste entre los objetivos que se ha marcado y los logros que ya ha conseguido. Otra diferencia con el perfeccionista negativo: empieza y termina sus tareas a tiempo.

► **Seguro de sí mismo.** Su sentido de la vida es independiente a lo conseguido. Muestra una razonable seguridad en sus acciones.

► **Generoso.** Las metas que se proyecta van encaminadas a matar la sociedad. Estos individuos no creen a ciegas que deben sobresalir para el bienestar personal.