



**Hacer bien lo que hay que hacer, esforzarse en ello, gozarse en el logro, complacer a quienes nos rodean y disfrutarlo, servirse de nuestra vida y obras para alcanzar la felicidad, es algo que pretendemos siempre. Pero en este proceso se entremezclan factores biológicos, psicológicos, actitudes y entornos educativos, sociales y ese íntimo núcleo operativo, que es la libertad personal.**

**Dr. Manuel ÁLVAREZ ROMERO.**  
Director del Centro Médico  
Psicosomático

Uno de los defectos, "averías" o trastornos más significativos, incluido entre las alteraciones y los trastornos de la personalidad, es el Perfeccionismo. Es conocido también como "Síndrome del Perfeccionista" o Trastorno Anancástico de la Personalidad. Estamos ante un condicionante sigiloso, fuertemente arraigado, desconocido y devastador, capaz de conducir a vidas aparente-

mente envidiables y en esencia de infelices crónicos.

La mejor sensibilidad que tienen los chicos a lo largo de su desarrollo psicológico evolutivo **hace que la edad comprendida entre los 4 y los 7 años sea la más propicia para el despertar de los rasgos obsesivos que caracterizan al Síndrome del Perfeccionista.**

El empeño en la colocación simétrica de los objetos, los escrúpulos de conciencia, los sentimientos de

# NIÑOS

culpabilidad, el contar exageradamente las losetas o las marcas del suelo, la minuciosa colocación del calzado, no admitir sin un berrinche los propios y ordinarios fracasos, etc., son señales para alertarse ante un posible perfeccionismo incipiente que requiere una serena corrección.

## ¿Qué significa Anancástico?

Anancástico proviene del griego "ananké" y "anankasmós", términos sugerentes de comportamiento obligado, necesidad. Se aplicó al viento que empuja las velas de los navíos, al destino de los dioses.

El anancástico es virtuoso por imperativo, le flaquea el buen uso y dominio de su voluntad y su libertad.

## LAS SEÑALES DE ALARMA

- > **Ordenar y reordenar repetidamente**, hasta adquirir sentimientos de que uno lo hace todo y que es la víctima al entero servicio de los demás.
- > **No tolerar el desorden, el desequilibrio o la asimetría**. Algo fuera de su sitio es tomado como una bofetada y la agresión defensiva es dirigida hacia otros que "no entienden nada".
- > **Previsión exagerada**, hipercontrol hasta agotarse en el empeño.
- > **Necesidad de respaldo** en cuanto a la buena voluntad con que actúa, requiriendo expresiones que nunca acaban de satisfacer.
- > **Intolerancia de los propios errores**. ¡No es posible que a mí me haya ocurrido esto!
- > **Hipersensibilidad ante las injusticias** propias y ajenas, incluso las más nimias.
- > **Inseguridad interior**, pero con el empeño de aparecer como persona de segura actuación y generando un creciente desasosiego.

### El perfeccionista ¿nace o se hace?

Se lleva en los genes y ha de salir al pensamiento y a la conducta desde la educación y el aprendizaje. Es cuestión de predisposición o vulnerabilidad y de "expresión de los genes".

Una madre victimista, un padre hiperexigente, la aportación de **modelos de excelencia sin espacio vital para los errores** son ambientes favorecedores del perfeccionismo.

No olvidemos que quienes aportan los genes son, de ordinario, los mismos que educan.

Aquí radica la importancia de estar atentos para contrarrestar las tendencias perfeccionistas y equilibrar los rasgos de la personalidad.

# PERFECCIONISTAS

## UNA PRUEBA DIAGNÓSTICA: EL CUESTIONARIO SEVILLA

Es un instrumento de medida que consta de 24 puntos. En versión reducida con 12 items, la respuesta positiva en más de 6 indicaría una clara predisposición al perfeccionismo. Y en más de 9 la conveniencia de una atención orientativa o terapéutica.

- Perfeccionismo, detallismo, minuciosidad. Sensibilidad extrema.
- Hiperresponsabilidad.
- Elevada valoración del orden, la limpieza, la puntualidad, etc. Estimación alta de la normativa.
- Tendencia a la rigidez. Dificultad para la flexibilidad ante los cambios que se producen respecto a lo previsto.
- Radicalidad al enjuiciar la propia tarea, como buena o mala, en razón de la calidad lograda o del tiempo empleado, tendiendo a excluir las calificaciones intermedias (regular, mediano, casi bien, etc.).
- Tendencia a prever y a "amarrar" los aspectos de un plan futuro. Dificultad para vivir la imprevisión o la indeterminación de los planes.
- Sobrevaloración de la opinión que los demás puedan tener respecto a la propia conducta.
- Exagerada valoración de la eficacia y del trabajo con detrimento del disfrute por lo que se hace y por lo que se ha hecho.
- Subjetivismo marcado. Tendencia a la adhesión al propio punto de vista, de tal manera que tiendo a pensar que si los demás discrepan es porque les faltan datos, experiencia, entendimiento del problema, etc., si no, opinarían como yo.
- Tendencia a resaltar más lo negativo y por hacer que lo positivo y ya hecho, tanto en mis tareas como en las ajenas.
- Tendencia a conservar cosas por si resultan útiles alguna vez. Cuesta desechar papeles, objetos, etc.

### Su tratamiento: ¿pastillas o palabras?

La corrección del Perfeccionismo requiere un abordaje psicoterapéutico amable y confiado, dada la resistencia del paciente a aceptar el diagnóstico y su tratamiento.

En adultos y casos más arraigados suele ser precisa una medicación con fármacos antiobsesivos.

Al ser el Perfeccionismo un trastorno de la personalidad **ha de considerarse como un patrón de conducta genéticamente arraigado**. Será, pues, una tendencia permanente en la disposición, la actitud y la conducta de quien la presenta.

Su abordaje terapéutico no trata de erradicarlo sino de compensarlo, aminorándolo de tal modo que ya no aparezca como perturbador, corrigiendo lo negativo de su condición temperamental, pero conservando lo positivo.

### Elogio del buen hacer

Es propio del hombre ir a más, prosperar, aspirar a algo nuevo y mejor. La vida buena, orientada por la ética, es el camino de perfección, pues nos señalará, en todo momento, los criterios necesarios para alcanzar la felicidad.

Al decir "perfección" aludimos a un quehacer excelente, lo mejor que nos es posible, y aquí ha de ser considerado un nuevo enfoque, el de la eficiencia, el hacer algo bien considerando además el coste que conlleva. **La perfección es más bien el camino que la meta**. Es saber a dónde vamos y acercarnos en y desde la felicidad. Ahí está la felicidad, en el camino cuando se siguen los dictados de la ley moral natural que cada uno llevamos consigo y sobre sí mismo. El camino hacia la perfección comporta:

- Responsabilidad.
- Esperanza.
- Ilusión y pensamiento positivo.
- La alegría de rectificar.
- Magnanimidad.
- Perseverancia.
- Saber priorizar.
- Compaginar amor y desasimiento.
- Dotar de sentido al propio quehacer.

**Pero en esta vida no existe la seguridad de alcanzar la perfección, sólo se dan las oportunidades y para disfrutar de éstas hay que ser audaces, hay que entrar en el juego del riesgo. ■**

### Para saber más:

*"Bienestar, autoestima y felicidad"*.

Gaja, Raimond.  
Editorial Plaza y Janés.

*"Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo"*.

Martin M. Antony-Richard  
P. Swinson.  
Editorial Desclée de Brouwer.

*"El síndrome del perfeccionista: El anancástico"*.

Manuel Álvarez Romero  
y Domingo García-Villamizar.  
Editorial Almuzara.