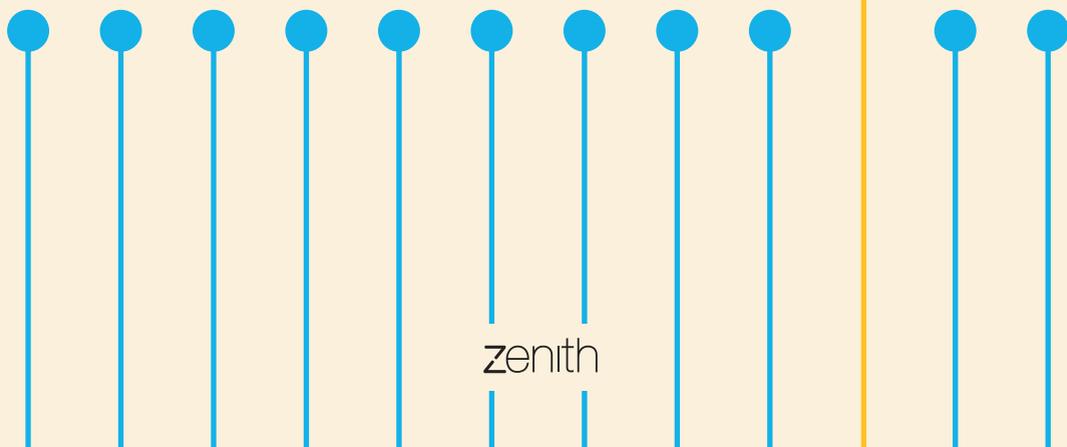
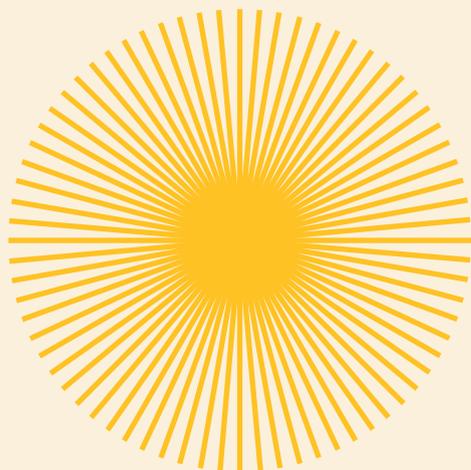


KATHERINE
MORGAN SCHAFLER

*Guía para
perfeccionistas
que quieren
perder
el control*

CÓMO ENCONTRAR
LA CALMA Y
DESARROLLAR TUS
SUPERPODERES



zenith

KATHERINE MORGAN SCHAFLER

GUÍA PARA PERFECCIONISTAS QUE QUIEREN PERDER EL CONTROL

Cómo encontrar la calma y desarrollar tus superpoderes

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The perfectionist's guide to losing control*

Primera edición: octubre de 2023

© Katherine Morgan Schafler, 2023

© de la traducción, Esther Cruz, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-27724-8

Depósito legal: B. 15525-2023

Impreso en España - Printed in Spain



SUMARIO

Introducción: El perfeccionismo es un poder.....	15
Cuestionario: ¿Qué tipo de perfeccionista eres?.....	23
1. Van a puntuarte esto	
<i>Los cinco tipos de perfeccionistas</i>	29
2. Celebrar tu perfeccionismo	
<i>Reivindicar los dones y las ventajas tras tu insaciable deseo de sobresalir</i>	57
3. El perfeccionismo como enfermedad, el equilibrio como cura, las mujeres como pacientes	
<i>Un modelo para patologizar las expresiones de poder y la ambición de las mujeres</i>	81
4. El perfeccionismo de cerca	
<i>Un mejor conocimiento del perfeccionismo y la fluidez de la salud mental</i>	105
5. Has buscado solución para el problema equivocado	
<i>No es que enfoques la vida con perfeccionismo, es que respondes a los tropiezos con autocastigo</i>	165

6. Disfrutarás de la solución casi tanto como de sacar un nueve	
<i>Déjalo ir, fracasa y sigue, y ten autocompasión</i>	
<i>pase lo que pase.....</i>	197
7. Nuevas ideas que pensar para ayudarte a dejar de pensar demasiado	
<i>Diez cambios clave de perspectiva para ayudarte</i>	
<i>a encontrar el éxito que buscas en la vida diaria.....</i>	233
8. Nuevas cosas que hacer para ayudarte a dejar de hacer demasiado	
<i>Ocho estrategias conductuales para ayudar a todos los tipos</i>	
<i>de perfeccionistas a crear hábitos de recuperación</i>	
<i>que permitan un crecimiento a largo plazo.....</i>	281
9. Ahora que eres libre	
<i>Autoconcederte permiso para disfrutar de tu vida hoy.....</i>	319
Epílogo.....	361
Nota de la autora.....	363
Agradecimientos.....	367
Notas.....	375

VAN A PUNTUARTE ESTO

Los cinco tipos de perfeccionistas

Cuando una situación interior no se hace consciente, en el exterior sucede a modo de destino.

C. G. JUNG

Una persona perfeccionista procrastinadora experimentaría una dificultad enorme para escribir esta frase porque aparece al principio de un libro sobre perfeccionismo y, en consecuencia, tiene que ser perfecta (y no existe una mejor primera frase que la que una perfeccionista procrastinadora imagina en su cabeza, pero que en realidad nunca pone por escrito).

Una perfeccionista clásica escribe la primera frase, la aborrece, hace todo lo que puede por olvidar su existencia, pero irremediablemente se ve acechada por ella durante un mínimo de ocho años.

Una perfeccionista intensa la escribe, la aborrece y luego canaliza su frustración hacia la agresividad en algo que no tiene nada que ver.

Una perfeccionista parisina finge no haberse dado cuenta de que ha escrito una primera frase, impostando unos aires de «ah,

sí, bueno, algo he hecho». Luego, en secreto, se desespera por saber si todo el mundo adora la frase y, como resultado, la adora a ella. «¿Quién ha escrito esta primera frase? ¡Tenemos que hacernos amigas ahora mismo!»

Una perfeccionista caótica escribe la primera frase, le encanta y luego escribe otras diecisiete versiones, muy distintas de esa primera frase, y le encantan todas y no es capaz de elegir una porque nadie tiene un hijo favorito y todas esas frases son hijas suyas.

Algo que tienen en común todos los tipos de perfeccionistas: quizá no sepan que son perfeccionistas ni aprecien todas las formas en las que el perfeccionismo puede lastrarlas o hacerlas volar, según cómo se gestione.

En el sentido más básico, gestionar el perfeccionismo consiste en hacerse consciente del impulso esencial que todas las personas perfeccionistas experimentan instintivamente: ver margen para la mejora («Hum, esto podría estar mejor») y responder de manera consciente a ese reflejo en vez de reaccionar a él de manera inconsciente. Las personas perfeccionistas se dan cuenta sistemáticamente de la diferencia entre un ideal y una realidad, y se esfuerzan por mantener un alto nivel de responsabilidad personal. En la experiencia perfeccionista, eso provoca, la mayoría de las veces, una obsesión por crear puentes para salvar el abismo entre lo real y lo ideal.

Cuando no se rebate, la mentalidad perfeccionista se aferra a la motivación para perfeccionar (en oposición a mejorar o aceptar) lo que podría hacerse mejor. Dicho impulso por destacar evoluciona hacia una convicción que, de inmediato, envuelve la mente de la perfeccionista por todas partes, incluidos el techo y el suelo: «Necesito que algo ligado a este momento cambie para poder estar satisfecha».

El perfeccionismo es el idioma invisible en el que piensa tu mente; el tipo de perfeccionismo que asoma en tu vida diaria basado en tu personalidad solo es el acento de ese idioma.

Levanté mi consulta privada en torno al perfeccionismo porque disfruté muchísimo con la energía de las personas perfeccio-

nistas: siempre desafiando los límites, siempre azuzando a la bestia, sin miedo a viajar hasta las profundidades de su ira o de su deseo, buscando eternamente una conexión con algo mayor, con ese «más».

Reconocer que quieres más es un acto de audacia, y todas las personas perfeccionistas (cuando son sinceras, lo cual suele ocurrir en terapia) lucen una vena audaz que me atrae como un imán.

Yo trabajo sobre todo con mujeres que tienen buena presencia, que son capaces de aparentar estar de una pieza cuando quieren y cuyos problemas, de entrada, no son visibles para el resto. Es un trabajo con numerosísimos matices, dado que, como supongo que ya sabrás, nadie oculta mejor su sufrimiento que una persona con alta funcionalidad. El desafío constante me hace crecer porque, tal y como acabé entendiendo en uno de los momentos más confusos de mi vida, soy una perfeccionista.

Me sigue molestando lo tópica que fue aquella situación: no me di cuenta de lo apegada que estaba al control hasta que empecé a perder buena parte de él. En el instante exacto en el que mi vida personal y mi vida profesional comenzaron a despegar, me diagnosticaron un cáncer. Perdí a la criatura que llevaba en mi interior y no tuve ocasión de congelar mis óvulos antes de la quimioterapia. Perdí una cantidad de tiempo increíble con todo el ajetreo de estar enferma. Perdí mi precioso pelo castaño. Perdí la confianza en mi recién estrenado matrimonio. Perdí oportunidades profesionales para las que había estado años trabajando. Perdí el control sobre la vida que me había construido con mucho esmero y a la perfección.

Un día estaba navegando por los rápidos y al siguiente fue como si alguien me hubiese agarrado del vientre para arrastrarme a ese espacio quieto, silencioso e invisible que hay tras la catarata. Miraba lo que había mirado siempre (mi perfeccionismo), pero desde un punto de vista diferente. ¿Por qué había cambiado mi posición? Porque, en un esfuerzo erróneo por estar más equilibrada y sana, había empezado a resistirme a mi perfeccionismo.

Dado que estaba enferma, debía mantenerme relajada, por supuesto, hacer lo mínimo, cosa que sobre el papel tenía todo el sentido. Y de verdad que lo intenté. Y de verdad que fue una cosa horrible. Me ponía a echar en la bañera bombas de jabón de color rosa y me sentaba allí a contemplar cómo se disolvían, aburrida como una ostra, mientras deseaba estar trabajando, forzando la máquina, haciendo cosas. No hablo de forzar la máquina desde la compensación o la evitación, no hablo de forzar hasta el punto de que afectase a mi curación, pero sí hablo de forzar porque disfruto cuando me implico al máximo en mi trabajo y en mi vida.

La energía que mis clientas perfeccionistas traían a la consulta contrastaba mucho con lo que yo había empezado a sentir en mi vida privada. Era una energía muy cargada, magnética, que rebosaba un potencial infinito, destructiva y constructiva al mismo tiempo. Al percatarme de las crecientes diferencias entre mis clientas y yo misma, reconocí de forma simultánea las similitudes que habían estado ahí siempre.

Vi entonces el perfeccionismo como el poder que es: una fuerza que yo quería reivindicar. Me había pasado años ayudando a mis clientas a aprovechar y a explotar esa energía dinámica, sin disponer aún de las palabras que ahora tengo para describir lo que estaba haciendo. Hasta que no intenté suprimir el impulso de mi propio perfeccionismo, no me di cuenta de que lo tenía.

Entendí asimismo que, si yo podía ser una perfeccionista, yo, la mujer que no encontraba nunca el móvil y que elogiaba el trabajo de la doctora Brené Brown (una científica social extraordinaria) incluso ante la gente que con la que hacía cola en el supermercado, cualquiera podía ser perfeccionista y no saberlo siquiera.* ¿Qué era lo que estaba pasando?

* Brené Brown es una académica y escritora estadounidense que se centra en temas como la vulnerabilidad y la empatía. Entre sus múltiples libros, es autora de *Los dones de la imperfección*, una obra en la que critica el perfeccionismo y lo identifica con un escudo para evitar afrontar la culpa, la vergüenza y otros sentimientos similares. Llega a calificar el perfeccionismo como el rasgo que impide a la gente mejorar y superarse. (N. de la T.)

Empecé entonces a hacer ingeniería inversa con el perfeccionismo, a volverlo del revés. Al analizar mi propio perfeccionismo y sumergirme en los años que había pasado trabajando con perfeccionistas, surgieron unos patrones claros: cinco manifestaciones diferentes de un concepto base, es decir, los cinco tipos de perfeccionistas.

Dado que el perfeccionismo opera en un continuo, todas las personas perfeccionistas pueden encarnar aspectos de los distintos tipos. Pese a que suele haber un tipo dominante, existe también la posibilidad de experimentar contextualmente manifestaciones concretas del perfeccionismo; por ejemplo, se puede ser una persona perfeccionista caótica en lo que se refiere a las citas, pero una perfeccionista clásica durante las vacaciones. Puesto que no soy una perfeccionista procrastinadora y puedo elegir con facilidad un punto de partida, vamos a comenzar nuestro debate sobre estos cinco tipos por el principio: las perfeccionistas clásicas.

LOS CINCO TIPOS DE PERFECCIONISMO

Martes, 10.58.

Abrí la puerta para mi sesión de las once de la mañana. Claire estaba en la sala de espera, de pie, merodeando entre cuatro sillas vacías, terminando de escribir un correo electrónico en el móvil.

—Listo —dijo mientras recogía con eficacia un pequeño ejército de pertenencias para llevarlas a mi despacho: una chaqueta, dos móviles, una bolsa con un portátil, una bolsa de viaje donde llevaba los tacones, un bolso de Prada y dos tés helados, de tamaño grande y sin azúcar, del Starbucks.

—Ya hemos hablado de esto —le dije al fijarme en la bebida extra—. ¿Te ayudo con algo?

—Puedo sola —me respondió, haciendo los malabarismos típicos de los tiempos modernos.

Claire entró en mi despacho sin un traspie, cruzando la puerta como si fuera la cortina roja de terciopelo al comienzo de un

estreno: con gracia y en el momento adecuado. Como ocurre con todas las personas perfeccionistas clásicas, Claire tenía un punto ceremonioso. Con veintidós años se había cambiado legalmente el nombre porque la grafía original no incluía la *e* final, un detalle que no podía soportar. Según me explicó: «Desde segundo de primaria, cada vez que escribía mi nombre moría un poco por dentro. Estoy segura de que, por acumulación, eso me ha quitado dos años de vida, pero ya está arreglado».

Sacó del bolso una especie de toallita sumamente absorbente y secó las gotas de agua de los lados y de la base del vaso de plástico transparente del Starbucks antes de colocarlo sobre un posavasos.

—Me encantan estos posavasos. No me gusta que se mojen —me aclaró.

(Para ser sinceras, eran unos posavasos preciosos.)

Claire repitió el secado de las gotas de agua con el vaso que me había llevado a mí antes de dejarlo sobre mi mesa y decir:

—Sé que ya lo hemos hablado. —Y, tras cambiar el tono para adoptar un susurro alegre y dedicarme un semiguño, añadió—: Pero también sé que te lo beberás en cuanto me vaya.

A continuación, se sentó en el mismo lugar exacto del sofá en el que se sentaba todas las semanas, aunque eso no es una cosa de perfeccionistas clásicas. Eso lo hace todo el mundo.

La diferencia entre dejar el móvil a un lado y «colocar» el móvil a un lado: eso sí es una cosa de perfeccionistas clásicas. Las personas perfeccionistas clásicas tienden a mostrar una actitud sumamente deliberada en el manejo de objetos físicos. Por ejemplo, «colocan» el móvil a un lado, es decir, usando las dos manos, dejan el móvil sobre una superficie y dedican medio segundo a girarlo un poco y marcar así oficialmente su sitio, por lo demás arbitrario, en el sofá. Este microrritual que tantas perfeccionistas clásicas llevan a cabo se asemeja para mí a arropar el móvil en una camita invisible sin mantas. Al percatarme de esta idiosincrasia, notaba una dulce pizca de disfrute privado que nunca envejecía.

Claire colocó sus dos móviles a un lado en el sofá, solo para ponerlos bocabajo a mitad de una frase treinta segundos después,

cuando empezaron a iluminarse. Cerré la puerta al marcharse Claire («con *e* al final», como le encantaba decir). Los cuarenta y cinco minutos transcurridos habían agudado mi té helado «pasión», pero me resultó igual de refrescante que siempre.

PERFECCIONISTAS CLÁSICAS

Las personas perfeccionistas clásicas, para sorpresa de nadie, tienen una presencia clásica, y Claire con *e* no era una excepción. Todo lo que llevaba estaba tan limpio y pulcro que parecía que se lo hubiese comprado esa misma mañana para empezar una nueva vida de repente. Creo que me limpiaba el sofá con solo sentarse en él.

Un día vi en Pinterest que si pasas un quitapelusas por el fondo del bolso, puedes recoger con facilidad todas las miguitas y trocitos que se hayan acumulado ahí. Nunca lo comprobé, pero imaginaba que Claire no tendría miguitas ni trocitos, no en el fondo del bolso al menos. En cualquier caso, Claire era sincera en nuestras conversaciones. Se abría conmigo para hablarme de las miguitas y de los trocitos invisibles que había en su vida, de esos problemas que los trucos de Pinterest, por desgracia, no pueden solucionar.

El mero hecho de que Claire optase por dejarme acceder me indicaba en cierto modo que, bajo esa superficie, había algo de agitación. Las perfeccionistas clásicas, con su gran autodisciplina, son adeptas a mostrar una presencia uniforme, por lo que resulta difícil tomarles la temperatura emocional. ¿Están entusiasmadas? ¿Cabreadas? ¿Están teniendo el mejor orgasmo de su vida? Quién sabe. O adoptan un semblante estoico o sonrían como si les fuesen a sacar una fotografía. Si bien es fácil interpretar esta forma de interactuar como una falta de autenticidad o de accesibilidad, no se trata de nada de eso.

A ojos de otras personas, las perfeccionistas clásicas pueden resultar inaccesibles o altivas, pero el orden que este tipo de perfeccionistas construye a su alrededor se basa en la reverencia, no en la creación de un muro. Las perfeccionistas clásicas no inten-

tan impresionar ni distanciarse, sino más bien ofrecer al resto lo que más valoran de ellas mismas: estructura, consistencia, predictibilidad, una visión de todas las opciones para tomar una decisión informada, estándares altos, objetividad y claridad a través de la organización.

Desde el polo opuesto a la falta de autenticidad, las perfeccionistas clásicas operan en el marco de una transparencia increíble en lo que respecta a su conjunto de preferencias. Asimismo, las perfeccionistas clásicas irradian continuamente sus tendencias perfeccionistas: aquí tienes mi lista impecable y comentada con las opciones de restaurantes para las vacaciones; aquí tienes mi corte de pelo que, de algún modo, parece siempre recién perfilado.

Las personas perfeccionistas clásicas, fiables y predecibles como son, dejan claro que no les gusta el desorden. Por ejemplo, una perfeccionista clásica diría: «No me gusta beber alcohol porque no me gusta sentir que pierdo el control». Las perfeccionistas clásicas se enorgullecen de su perfeccionismo. Se trata de un aspecto de su persona *egósintónico* (un rasgo que les gusta) como opuesto a los elementos identitarios *egodistónicos* (los rasgos que no les gustan).

Con una ética laboral sólida y la correspondiente paciencia, las perfeccionistas clásicas no pueden evitar mostrar un mínimo engreimiento por su estilo de control, algo que en realidad no se les puede echar en cara (si yo tuviese un total de cero miguitas y trocitos en el fondo del bolso, me pondría más que engreída).

En la sección de contras, las perfeccionistas clásicas tienen dificultad a la hora de ajustarse a cambios de planes, grandes y pequeños, y tienden a experimentar la espontaneidad como algo estresante. Una existencia guiada por un itinerario no se presta a descubrir placeres nuevos e inesperados, y crear fórmulas para lidiar con la familia, con el trabajo, con las amistades y demás (con poco espacio para la expansión natural y ningún margen para el error) puede privar a estas perfeccionistas de la oportunidad de crecer de un modo que no esté planificado o dirigido a unos objetivos.

En un plano interpersonal, a otras personas les puede resultar complicado conectar con este tipo de perfeccionistas, debido a la falta de vulnerabilidad que se percibe en ellas. Tendemos a confundir la formalidad exterior con la fortaleza interior, y eso es un error. Las perfeccionistas clásicas son tan formales en sus momentos de mayor oscuridad como lo son en los más luminosos. Que siempre sean capaces de dar la cara no significa que sean invencibles o que se sientan fuertes por dentro.

Por otro lado, la manera sistemática de funcionar que tienen por defecto las perfeccionistas clásicas no fomenta un espíritu de colaboración, flexibilidad ni apertura a la influencia exterior, elementos todos que, si se dan, contribuyen a crear conexiones. El riesgo de este estilo interpersonal es que, sin quererlo, puede generar relaciones que viren hacia lo superficial y lo transaccional. A su vez, las perfeccionistas clásicas pueden llegar a sentirse excluidas, malentendidas e infravaloradas por todo lo que hacen.

PERFECCIONISTAS PARISINAS

Lauren me escribió diez minutos antes del comienzo de nuestra sesión: «llego 10 min tarde. perdón, día horrible». Alta y guapa (y atrapada en la lluvia), entró empapada, con pinta de una Barbie a la que hubieran dejado tirada de cualquier manera en un patio, bajo una tormenta. Me dio el abrigo y, en el instante que transcurrió entre que lo agarré y me volví para colgarlo, Lauren se echó a llorar mientras se disculpaba por estar llorando.

Hablamos sobre una reunión que había tenido esa misma mañana y que, según su impresión, había sido un desastre. Cuando le insistí, admitió que la idea que ella había presentado había dominado la conversación y que el equipo había elegido enfocar una conferencia próxima en torno a su trabajo.

Esperé a que terminase para decirle:

—Ayúdame a entender cuál es el problema.

Lauren, exasperada, me espetó su respuesta:

—¡Pues que me doy cuenta de que no le caigo bien, y no lo soporto!

Yo sabía que se refería a la directora de su equipo, que en apariencia valoraba el trabajo de Lauren, nunca era irrespetuosa con ella e incluso había propuesto su reciente ascenso, pero no parecía tenerle mucha simpatía.

En un plano intelectual, Lauren entendía que no a todo el mundo le cae bien todo el mundo, y que eso no es nada personal. Aun así, a Lauren le molestaba que su directora no estuviese interesada en conectar con ella más allá de meras cuestiones laborales transaccionales. No era capaz de dejarlo estar.

Las perfeccionistas parisinas desean caer perfectamente bien, un «logro» que otros tipos de perfeccionistas no valoran. Incluso aunque todo lo demás salga justo como ella pretende, si una perfeccionista parisina experimenta dificultad para conectar con alguien con quien quiere conectar, todo puede parecerle un fracaso.

La percepción o la realidad de no caerles bien a otras personas se quedan clavadas en este tipo de perfeccionistas, eclipsan su perspectiva y crean una experiencia aborrecible de autoinfantilización por la que se sienten como niñas dependientes que compiten por recibir atención y aprobación.

Tal y como comentaremos más adelante en el libro, este tipo de perfeccionismo radica en caerles bien a otras personas de forma superficial. En un plano más profundo, el perfeccionismo parisino radica en desear conexiones ideales. Para las perfeccionistas parisinas, el característico impulso del perfeccionismo de estar siempre consiguiendo logros y sobresaliendo se manifiesta en un plano interpersonal: buscan relaciones ideales con sus parejas, con ellas mismas, con sus colegas y con todo el mundo.

Al contrario que las perfeccionistas clásicas, las perfeccionistas parisinas ocultan su perfeccionismo. Les gusta que parezca que no se esfuerzan. Las perfeccionistas parisinas se preocupan mucho por su buen desempeño y por lo que otras personas piensen de ellas, pero sienten una vergüenza peculiar por lo mucho que eso les preocupa. El motivo es que llevan en su interior la

marca del «¿Quién te crees que eres?», un chip de inseguridad muy extendido, pero reforzado en su caso.

Desvelar su nivel de implicación es un acto de vulnerabilidad para este tipo de perfeccionistas, que no pueden evitar verse emocionalmente influidas por la percepción que otras personas tienen de ellas y, lo admitan o no, albergan un fuerte deseo de ser complacientes. Por ejemplo, si quieren abrir un negocio, las perfeccionistas parisinas darán todos los pasos necesarios hacia ese objetivo sin contarle a nadie lo más mínimo de lo que están haciendo. ¿Y si se estampan? ¿Por qué arriesgarte a compartir tus sueños con la gente cuando no estás segura de que vayan a hacerse realidad?

Por esas mismas razones de vulnerabilidad, las perfeccionistas parisinas no soportan que parezca que se están esforzando demasiado. Por fuera, este tipo de perfeccionistas aparenta vivir de acuerdo con sus valores y objetivos, sin sentir ningún apego por lo que otra gente piense, pero en secreto esperan que la aprobación asome tras todas las esquinas: buscan las risas en la fiesta, los «me gusta» en sus perfiles y los cumplidos en el trabajo.

Las perfeccionistas parisinas sí que exponen sus imperfecciones, aunque de un modo que les resulta cómodo (y nada vulnerable, en realidad). Llamadas así por cómo las mujeres francesas rezuman una sensación estética de nulo esfuerzo en lo que a su belleza se refiere (pese a que entre bambalinas hagan más trabajo del que están dispuestas a admitir o del que quieren que sepa otra gente), las perfeccionistas parisinas intentan llevar a la práctica un mensaje deliberado: «No me estoy esforzando mucho porque no necesito tu aprobación y no me importa si te caigo bien», cuyo subtexto es «No puedes hacerme daño». En ese mensaje al exterior no hay un ápice de verdad.

Las perfeccionistas parisinas invierten una gran cantidad de energía emocional en todo lo que hacen. A cambio, desean recibir una recompensa emocional proporcional a su inversión (es decir, validación y conexión) y pueden acabar heridas y enfadadas si no es así.

De hecho, su estrategia suele ser contraproducente. Salen dañadas en la mayoría de las ocasiones porque, en su esfuerzo por conseguir caerles perfectamente bien a otras personas mostrándose relajadas y poco demandantes, las perfeccionistas parisinas que aún no han descubierto cómo gestionar su perfeccionismo no saben articular lo que necesitan ni lo que quieren.

Lo interesante es que su defensa de la irreverencia suele ser inconsciente, hasta el punto de que a las perfeccionistas parisinas a veces les pilla por sorpresa molestarse tanto como lo hacen cuando alguien no tiene con ellas la experiencia perfecta que pretendían. Puede quedarles una sensación de: «¡Por qué sigo pensando en esto, si ni siquiera me importa!».

Incluso cuando más desean que no sea así (o quizá especialmente entonces), las perfeccionistas parisinas se ven movidas por un deseo de conectar de manera significativa con otras personas.

Dado que la conexión interpersonal es primordial para ellas, las perfeccionistas parisinas son personas muy cariñosas que desean que toda la gente que se cruce con ellas se sienta incluida y conectada; por ejemplo, en una fiesta, se apartarán de su círculo para acercarse a la persona que esté sola. Al contrario que las perfeccionistas clásicas, que pueden transmitir sin quererlo un aire de distanciamiento y de superioridad, las perfeccionistas parisinas operan de un modo que celebra e integra en sus vidas un enorme surtido de relaciones significativas.

Las perfeccionistas parisinas, personas tolerantes y nada dadas a emitir juicios, son imparables cuando aprenden a articular cuánto les importan las cosas, a poner límites y a aceptar en su vida a las personas, los lugares y las cosas que responden a su profusa capacidad de conectar.

PERFECCIONISTAS PROCRASTINADORAS

Layla era una persona inteligente, amable, capaz, motivada y segura. Vino a verme porque no conseguía animarse a dejar un trabajo que odiaba profundamente.

Layla había planificado de principio a fin su marcha del trabajo. Había ahorrado dinero, había leído todos los libros sobre transiciones laborales que había encontrado, había identificado múltiples caminos profesionales hacia los que podía virar... Por motivos que no tenía muy claros, asistía además, con cierta regularidad, a encuentros de networking de los que no sacaba nada.

Me la imaginaba perfectamente allí de pie, en un bar horrible del centro, rodeada de un puñado de televisores que retransmitirían algún evento deportivo, sonriendo y esperando; en la pegatina destinada a enseñar su nombre, «Layla» escrito con rotulador azul; una bandeja de poliestireno con queso cheddar cortado en cubitos, junto a medio paquete de galletitas Ritz abierto a lo bruto. Qué desperdicio de energía en una persona tan brillante.

¿Y lo peor? Que Layla sabía que estaba perdiendo el tiempo. Era plenamente consciente de que había hecho todo lo que tenía que hacer, salvo elegir una fecha para marcharse. Y no podía elegir una fecha para marcharse porque no podía programar el comienzo perfecto para su viraje profesional: tener atados todos los cabos sueltos de sus proyectos, haber aceptado una oferta para un distinguido trabajo nuevo, disponer de entre cuatro y seis semanas de transición entre un empleo y otro para relajarse un poco... Así pasó dos años, hasta que me mandó un correo electrónico para concertar nuestra primera cita.

Las perfeccionistas procrastinadoras esperan a que las condiciones sean perfectas para empezar. Obcecadas con la duda, viven siempre al filo de ese vacío que se abre en tu interior cuando no haces aquello que más quieres hacer en tu vida.

Es posible que, en las ocasiones en las que sí son capaces de poner algo en marcha, las perfeccionistas procrastinadoras se topen con dificultades para continuar, pues continuar es un constante volver a empezar. Si bien este tipo de perfeccionistas puede comenzar y acabar con facilidad proyectos a pequeña escala para alcanzar objetivos a corto plazo, es posible que abandonen oportunidades que requieran una carrera más de fondo, ya que com-

prometerse con procesos a largo plazo supone parar y empezar de nuevo varias veces.

Tener citas o casarse, apuntarse a un club de *running*, cambiar de profesión, hacer voluntariados, montar la excursión a Portland que llevan tanto tiempo queriendo hacer: el placer de la tarea que evitan es insignificante, y eso siempre me ha interesado mucho.

El bloqueo conductual es el mismo en todo momento, porque la batalla no está en conseguir el objetivo, sino en empezar y en retomar la empresa asumiendo que esta no puede ser superficialmente perfecta. Una perfeccionista procrastinadora puede sentirse igual de paralizada ante la idea de fijar una fecha para una cena que ante la de enviar una carta de renuncia para emprender un cambio crucial en su carrera.

El problema de estas perfeccionistas es que el mero hecho de iniciar un proceso contamina el proceso: en cuanto se hace real, ya no puede ser perfecto. Si algo es perfecto para ellas, solo existe en el recuerdo pasado o en un ideal futuro.

Layla estaba tan atrapada en la indecisión que no era capaz de elegir nada, lo que significaba que, indirectamente, elegía seguir haciendo el trabajo que despreciaba y que la consumía. Vivía su vida de un modo pasivo en vez de activo, y la parte que más daño le hacía era sentir que estaba siendo la arquitecta de su propia desgracia. Cuanta mayor autoconciencia tenga una persona perfeccionista procrastinadora, más frustrada consigo misma estará.

Hasta que aprendes a aprovechar tu perfeccionismo, resulta problemático ser una perfeccionista procrastinadora. Al contrario que las perfeccionistas parisinas, que escuchan la burla interna del «¿Quién te crees que eres?» y al principio les da vergüenza contestar a esa pregunta con orgullo, las perfeccionistas procrastinadoras no tienen problema en responder a eso con una retahíla de atributos deslumbrantes (y muy exactos): «¡Soy inteligente, divertida, talentosa, trabajadora y muy creativa!».

Las perfeccionistas procrastinadoras no ahorran en autoestima. Son conscientes de sus dones hasta un punto exasperante; exasperante porque las perfeccionistas procrastinadoras viven en

ese espacio que queda entre saber que tienes un don que quieres compartir (amor, talento, una idea nueva, etc.) y no sentirte preparada para hacerlo. Ven a otras personas —que, en su opinión, no tienen tanto que ofrecer— sobrepasarlas en el trabajo o alcanzar hitos personales y eso les duele cada vez.

Una cosa es ver a otra persona lograr algo que tú no te crees capaz de hacer —experiencia que guarda cierto factor de fascinación—, pero ¿ver que la gente hace algo que tú sabes que puedes hacer, y que puedes hacer bien? ¿Algo que es lo que tú más quieres hacer en la vida? Ahí la fascinación queda eclipsada por una burda mezcla de derrotismo y resentimiento.

Desconcertadas por su propia parálisis, las perfeccionistas procrastinadoras presuponen que, si tuviesen más energía o disciplina, serían capaces de actuar, y no es así. Este tipo de procrastinadoras muestra mucha disciplina y nada de pereza. Lo que les falta es aceptación: no aceptan que el único momento en el que se empiezan las cosas es ahora, y que empezar ahora significa coger algo que es perfecto en tu cabeza y llevarlo al mundo real, en el que cambiará sin remedio.

Las perfeccionistas procrastinadoras albergan una sensación de pérdida vinculada al inicio que no experimentan otros tipos de perfeccionistas. Evitar la pérdida quizá sea el reflejo emocional más natural que existe, de ahí que el hábito de la duda sea tan poderoso en estas perfeccionistas.

Cuando la pérdida inminente se percibe en un plano inconsciente, las perfeccionistas procrastinadoras atribuyen por error la evitación del inicio a una falta de deseo: «En realidad no quiero hacerlo; si no, ya lo habría hecho».

Cuanto más se repiten las perfeccionistas procrastinadoras a sí mismas que son indisciplinadas, que no son lo bastante apasionadas, que son perezosas, etc., más se lo creen. Se inicia así un círculo vicioso negativo de falsa identidad, uno que parecen incapaces de romper.

Las perfeccionistas procrastinadoras que no gestionan su perfeccionismo se convierten en personas autodespreciativas y críti-

cas, y no solo consigo mismas, sino también con los demás. Desprestigian a las personas que no están restringidas por las mismas tendencias que ellas. Las perfeccionistas procrastinadoras son capaces de declarar en público o en privado todas las maneras en las que habrían hecho X muchísimo mejor: dar una fiesta, escribir un libro, construir una casa, organizar una conferencia o hacer la comida. Y quizá tengan razón. Probablemente lo habrían hecho mejor si lo hubieran intentado, pero ni siquiera se permitieron asumir el riesgo de intentarlo. Y eso las atormenta.

Al contrario que las perfeccionistas clásicas, a las que sí les gusta su perfeccionismo, y que las perfeccionistas parisinas, que están dispuestas a arriesgarse al fracaso, pero soportan grandes altibajos de autoestima al hacerlo, las perfeccionistas procrastinadoras no sacan nada en positivo de querer empezar. ¿Más sal en la herida? Las cosas que más les irritan a las perfeccionistas procrastinadoras son justo aquellas en las que sobresaldrían si les dieran una oportunidad.

Cuando una perfeccionista procrastinadora toma conciencia de la pérdida anticipadora que alimenta sus dudas, busca apoyos y deja de desperdiciar energía criticando a otras personas que sí lo intentan, se convierte en pura fuerza. Al aprender a cambiar de un estado pasivo a uno activo, accede a un poder interior que hasta entonces se le había escapado siempre. Lo que ocurre a raíz de eso es digno de ver.

Mi parte favorita de trabajar con este tipo de perfeccionistas es verlas descubrir no una, sino dos grandes realidades que juegan a su favor:

1. No es el puro talento lo que conduce a la cima, sino la persistencia.
2. Aunque el cambio siempre conlleva pérdida, no cambiar conlleva una pérdida mucho mayor.

Cuando ambas lecciones llenan el corazón y la mente de una perfeccionista procrastinadora, se elimina la limitación por la que

esa persona se definía. La lección número uno es motivadora. La número dos es liberadora. Es una alegría tener en tu órbita a una persona dotada que está liberada y motivada. Y también es una alegría ser esa persona.

PERFECCIONISTAS CAÓTICAS

Rara vez mando «deberes» para casa en terapia, no es mi estilo, pero Pei-Han fue una excepción: le puse como reto estar noventa días sin ver documentales.

—¿A qué te refieres? ¿Qué tipo de documentales? —me preguntó.

—Todo tipo, cualquier tipo, nada de documentales —le supliqué prácticamente.

Pei-Han era una perfeccionista caótica de los pies a la cabeza, así que cada vez que veía un documental de lo que fuese (sobre la industria hotelera, el *sushi* o los trabajadores inmigrantes), se lanzaba a toda velocidad en dirección a un nuevo objetivo inspirado por ese documental, al tiempo que intentaba hacer malabares con los otros mil objetivos que ya estaba tratando de conseguir: completar una formación virtual para obtener un título de profesora de yoga, hacer la solicitud para una residencia en el Brooklyn Arts Council, decorar su piso para ser superanfitriona de Airbnb y muchas otras cosas más.

Pei-Han no podía evitar que su cerebro prendiese como un espectáculo de fuegos artificiales cuando recibía información nueva y se vinculaba emocionalmente con un tema que le resultaba interesante. El modo en el que su mente se inundaba de ideas sobre cómo mejorar, solucionar o crear rozaba la manía. El volumen de posibilidades que Pei-Han generaba era asombroso, y aún más teniendo en cuenta que no le suponía ningún esfuerzo.

Las personas perfeccionistas caóticas están enamoradas del inicio. Al contrario que sus homólogas las perfeccionistas procrastinadoras, nada le reporta más disfrute a una perfeccionista caótica que comenzar algo. Las perfeccionistas caóticas son opti-

mistas y «empiezan felices», pero les cuesta mantener el impulso, a no ser que el resto del proceso sea tan emocionante y tan energizante (es decir, tan perfecto) como el principio. Dado que eso nunca ocurre, las perfeccionistas caóticas que aún no han aprendido a utilizar su perfeccionismo en su beneficio emprenden un millón cien mil proyectos para luego abandonarlos todos.

En mi trabajo, trazo una fina línea con las perfeccionistas caóticas. En lo que el doctor Irvin D. Yalom, experto terapeuta, describe como ser un «verdugo del amor», me arrojé la tarea de transmitir un apoyo emocional incondicional y al mismo tiempo dejé meridianamente claro que el entusiasmo en sí no es suficiente para sostener ningún empeño. Cuando mis clientas perfeccionistas caóticas no quieren asumir esa realidad, lo único que puedo hacer es tratar de amortiguar el golpe.

El golpe es inevitable porque las perfeccionistas caóticas que luchan contra un perfeccionismo no gestionado obvian limitaciones de recursos que son naturales e ineludibles (tiempo, dinero, energía física, etc.) en la persecución entusiasta y activa de sus sueños.

En contraste con las perfeccionistas parisinas, que ocultan lo que están intentando hacer hasta que han generado una tracción suficiente para sentirse seguras al anunciar sus objetivos, las perfeccionistas caóticas proclaman sin complejos y en voz alta lo que quieren, y a menudo en la fase más prematura de la idea. Y al contrario que las perfeccionistas clásicas, las perfeccionistas caóticas no son de las más disciplinadas de su pandilla, algo que no les perturba en lo más mínimo; es como si estuviesen en una escuela Montessori para adultos (¡y bien por ellas, porque se lo pasan de lujo!).

Suyos son esos perfiles de Instagram que detallan en la biografía media docena de descripciones laborales imprecisas y sin ninguna relación entre sí: interiorista, chef, fotógrafa, escritora, emprendedora y guía de circuitos históricos por el centro de Boston.

¿Perdona?

Las perfeccionistas caóticas hacen caso omiso de las limitaciones y no aceptan la noción de que, aunque puedes hacer cual-

quier cosa, no puedes hacerlo todo. Es necesario concentrarse para llevar algo a término. Hay que decir que no a oportunidades secundarias para poder centrarse en asuntos de primera importancia. No todo puede ser de primera importancia.

Las perfeccionistas caóticas rechazan las jerarquías. Son unas románticas empedernidas capaces de autoconvencerse de que todo puede funcionar al mismo tiempo, siempre y cuando tengas las suficientes ganas de hacerlo. A las perfeccionistas caóticas las rodea un punto adorable de ingenuidad: viven en una burbuja que cuesta querer explotarles.

Necesitamos perfeccionistas caóticas en el mundo. Son las reinas de la posibilidad. Superan sin ningún esfuerzo la ansiedad del nuevo comienzo. Inspiran a otras personas con su entusiasmo y con su optimismo, y el mundo sería un lugar sombrío sin ellas. Las perfeccionistas caóticas poseen unos dones tremendos, aunque ninguno de ellos puede dar frutos sin concentración.

Es importante destacar que no todas las perfeccionistas caóticas desean acabar lo que empiezan. A alguna gente le encanta ese círculo de inicio abrupto/abandono abrupto, y hay ciertos trabajos y estilos de vida que encajan ahí a la perfección.

Por otro lado, *caótico* en realidad no es un término del todo apropiado aquí. Las perfeccionistas caóticas no necesariamente parecen caóticas en su aspecto ni crean caos literales a su alrededor. Lo que ocurre es que intentan hacer un millón de cosas a la vez, de manera que todo se amontona por todas partes (al menos figuradamente).

Las perfeccionistas caóticas sí que se organizan, aunque de una forma particular que solo ellas entienden. Por ejemplo, su «sistema» en un proyecto en concreto quizá incluya una serie de documentos de Word que tenga todo el sentido para ellas, pero que sea insondable para el resto:

- plan_negocio_paseo_perros
- plan_negocio_paseo_perros-2
- plan_negocio_paseo_perros-versión_posfiestas

- plan_negocio_paseo_perros-nuevo
- plan_negocio_paseo_perros-enserio
- plan_negocio_paseo_perros-final
- plan_negocio_paseo_perros-abre_este

Si eso se multiplica por todas las cosas que intentan emprender, se entiende dónde está el problema.

Leí en algún sitio que la gente que se casa más de tres veces siempre siente una oleada reconfortante de «¡Esta es la buena, esta sí!» cuando vuelve a casarse. Recuerdo pensar en lo difícil que debe de ser que el corazón se te inunde de puro optimismo y luego se te hunda como una piedra, y no una vez, sino repetidas veces. Eso es lo que les pasa a las perfeccionistas caóticas que no gestionan su perfeccionismo: se quedan atrapadas en la avalancha embriagadora de un nuevo comienzo y se desilusionan con el tedio tan sobrio necesario para llevar a término el trabajo.

Las perfeccionistas caóticas creen que pueden hacerlo todo sin tener que abandonar nada, que pueden ser los seres humanos que averigüen el secreto de una existencia sin límites. Cuando queda claro que no es así, se vienen abajo. Al igual que las perfeccionistas procrastinadoras, las caóticas experimentan un tipo de pérdida asociado a su perfeccionismo, aunque en una etapa distinta del proceso. Para empeorar las cosas, y dado que dispersan su energía en tantas direcciones distintas, no son capaces de acabar ni una sola cosa.

Este desplazamiento emocional de ida y vuelta entre la «gran inauguración» y la «gran conclusión» es un viaje agotador que toda perfeccionista caótica conoce demasiado bien. Tal y como las perfeccionistas procrastinadoras suelen construir una identidad negativa falsa en torno a su fracaso en la ejecución, así hacen las perfeccionistas caóticas que no han descubierto aún cómo explotar su perfeccionismo.

La caída desde las alturas que experimentan las perfeccionistas caóticas cuando empiezan algo es rápida y formidable. Todo el mundo tiene ángulos muertos, y todo el mundo se estrella en

esos ángulos muertos, pero cuando les ocurre a ellas, lo convierten en un relato sobre lo «malas» que son en algo en concreto: no son lo bastante persistentes, sus ideas no son lo bastante buenas, nadie las toma en serio, etc.

En algunos casos, esa caída puede provocar un episodio inesperado de depresión clínica que contrastará mucho con la actitud normalmente animada y enérgica de las perfeccionistas caóticas, algo que resulta muy alarmante tanto para ellas como para las personas de su entorno más cercano.

Las perfeccionistas caóticas toman el mando del mundo cuando aprenden a canalizar su entusiasmo de forma intencional en una única misión cada vez y la ejecutan de formas dinámicas. La excepcional emprendedora Marie Forleo es un gran ejemplo de perfeccionista caótica que sabe lo que hace.

Forleo es todo corazón y va a toda máquina: una auténtica romántica que cree que puede cambiar el mundo. Tiene tantísimas ideas increíbles que no sabe qué hacer con ellas; aunque en realidad sí, sí sabe lo que hacer con ellas. El secreto a voces del éxito de Forleo es que ha aprendido a centrarse en una sola cosa cada vez y se aferra a un enfoque profesional al continuar con su trabajo cuando no tiene ganas de hacerlo, todo ello sin abandonar en ningún momento los altos estándares que se marca. Todas estas habilidades pueden aprenderse.

PERFECCIONISTAS INTENSAS

En la esquina de Broadway con Liberty Street, en el distrito financiero de Manhattan, hay un edificio clásico de los años sesenta en el que una vez tuve mi despacho. Al igual que otros edificios de la ciudad, la seguridad del número 140 de Broadway te exige que te identifiques en el mostrador de conserjería, en el vestíbulo, para que te den una tarjeta con la que acceder a los ascensores, que cuentan con vigilancia electrónica.

Dawn se pasó los primeros cinco minutos de su sesión explicándome por qué ese sistema de seguridad era «ineficaz y estúpi-

do». Cuanto más hablaba, más se transformaba su irritación en antagonismo. Como dice mi vecina, echaba «espumarajos» por la boca. El antagonismo no iba dirigido hacia mí, ni hacia sí misma ni hacia el personal de seguridad de abajo. Era un antagonismo contra el vacío. Estaba luchando contra el cielo.

La energía antagonista que se esconde tras el perfeccionismo intenso no siempre es existencial. Las perfeccionistas intensas pueden mostrarse provocadoras. Interrumpí a Dawn cuando pasó la marca de los cinco minutos.

—Llevas hablando del sistema de acceso desde que te has sentado. Entiendo que te moleste, porque es molesto. ¿Tienes algún otro sentimiento ahora mismo, aparte de la frustración con el protocolo de seguridad del edificio?

Dawn reunió todo ese antagonismo que flotaba en el aire y apuntó directo al centro de mi frente:

—Bueno, te pago para escucharme, y esto es de lo que quiero hablar.

Dawn no era consciente de que yo había empezado mi carrera trabajando con chavalas de quince años a las que obligaban a ir a terapia por orden judicial. Mi experiencia estaba muy por encima de cualquier nivel de resistencia o de combatividad que pudiera utilizar ella.

—Me pagas para que sea útil. Y rumiar las cosas sin reflexionarlas no es útil.

Las perfeccionistas intensas buscan un resultado perfecto. Mientras que algunas perfeccionistas intensas se centran en una visión grandiosa, la visión de otras puede ser muy ordinaria. Por ejemplo, una perfeccionista intensa podría centrarse en el objetivo de embarcar en un vuelo a la perfección. El resultado deseado sería llegar a su asiento lo más rápido posible con todo bien dispuesto para disfrutar de un vuelo cómodo (auriculares, agua, manta, silencio, etc.). Una perfeccionista clásica podría compartir un objetivo similar, pero la diferencia es que las perfeccionistas clásicas entienden que no es razonable imponer sus expectativas a otra gente ni al entorno que las rodea.