



mujer hoy

Nacional Dominical
Semanal

Tirada: **1.331.036**
Difusión: **1.081.043**
(O.J.D)
Audiencia: **3.783.650**
(E.G.M)
14/11/2009

Sección: -
Espacio (Cm_2): **520**
Ocupación (%): **100%**
Valor (€): **19.850,00**
Valor Pág. (€): **19.850,00**
Página: **20**



Imagen: **No**

VIDAS PRIVADAS

El acoso de la perfección

Se preguntan por qué no pueden hacerlo todo bien, quieren tenerlo todo bajo control y sufren porque nunca están a la altura. Pero, ¿toda la culpa es de ellas?

Por **ISABEL NAVARRO** / Fotos: **LEILA UGARTE**

No importa cuánto tiempo le dediques al gimnasio, la dieta, el trabajo, la decoración, la educación de los niños, la manicura, la lectura de periódicos o el cuidado de tu relación, no importa que todo esté meritoriamente "bien" porque, si eres una perfeccionista, en tu visión del mundo siempre habrá algo fuera de lugar, unos calcetines en el suelo, un "lapsus lingue", un michelín en la cintura, un hijo demasiado vago... Este tipo de persona vive en un estado de ansiedad permanente porque es incapaz de prescindir de las pequeñas partes imperfectas de la foto para poder ver la imagen global de su vida. Cuando comete un error, se siente avergonzada y exagera lo que está en juego, establece pautas muy rígidas, reacciona a los problemas como si fuera el fin del mundo, cree que debería destacar en todas las facetas de su existencia y, cuando ve que no puede hacer algo bien, renuncia o se queda paralizada. Paradójicamente, en el ámbito laboral, a menudo tiene baja productividad porque, si bien ser meticulosa es positivo, la perfeccionista pierde tiempo y energía en los detalles irrelevantes de las tareas diarias.

PERFECTA POR OBLIGACIÓN. "¿Por qué si una amiga se equivoca somos capaces de perdonarla, pero cuando nosotras cometemos un error nos castigamos?", pregunta la psicóloga Alice D. Domar, autora de "Nadie es perfecto" (Ed. Urano). Según Isabel Menéndez, la psicóloga que cada semana escribe en *Mujer hoy*, "la persona que tiene como rasgo de personalidad el perfeccionismo convierte casi todo lo que hace en una obligación y deja poco margen



Asociación de Fotografía: **CARINA BLANCO**

		Tirada: 1.331.036	Sección: -	
		Difusión: 1.081.043 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 520	
Nacional	Dominical	Audiencia: 3.783.650 (E.G.M)	Ocupación (%): 100%	Valor (€): 19.850,00
Semanal		14/11/2009	Valor Pág. (€): 19.850,00	Página: 21
				Imagen: No

para el placer, sufre y mantiene dentro de sí a una pequeña niña tiránica que, de alguna manera, recibió el mensaje de sus padres de que para ser querida tenía que ser perfecta, una meta imposible de alcanzar". La doctora Domar ha comprobado que "muchas personas perfeccionistas fueron educadas por padres que las presionaron para sobresalir en los estudios, el deporte y sus carreras. En su infancia, el éxito se daba por sentado y el fracaso era castigado o completamente ignorado".

Pero, como todo tiene su cara y su cruz, a pesar de todo el sufrimiento que esta personalidad genera, cuando el perfeccionismo se alía con la ambición, también puede ser un motor para el éxito. La pregunta ahora sería: ¿es posible disfrutar con el esfuerzo y no convertirse en un esclavo del resultado? Grandes celebridades como la diseñadora Coco Chanel, la escritora francesa Marguerite

Yourcenar, la cantante Madonna, la soprano Ainhoa Arteta, la tenista Venus Williams o la gimnasta Almudena Cid se han reconocido como personas perfeccionistas. En sus carreras, la permanente insatisfacción ha sido más un motor para avanzar que un lastre. Y es que, como dice la traductora Gracy Hunter, que se reconoce víctima de una excesiva autoexigencia: "Con el tiempo he conseguido mejorar y cambiar cosas en mi vida porque no me he resignado. Si eres perfeccionista nunca te das por vencida, estás todo el tiempo en revisión, y eso no es tan malo".

METAS ABSURDAS. Los objetivos que se proponen las personalidades perfeccionistas son en muchas ocasiones imposibles de alcanzar y desgraciadamente están reforzados por la autoexigencia y los mensajes que se reciben de nuestro entorno. Algunos de estos "mitos" que hay que desmontar son:

- **El look aparentemente casual:** hay que desengañarse, la idea de que con unos jeans y una camiseta se está divina en tiempo record es un mito. La perfeccionista se obsesiona con los complementos, siempre a la búsqueda de ese bolso o ese foulard que le dará el ansiado toque especial y "fashionista". Cada día dedica más de media hora a elegir la ropa, vestirse y peinarse... para parecer despeinada. »

ENTRA EN LA CULTURA DEL VINO

TORRES

BARCELONA: CENTRO CULTURAL DEL VINO. Tel: 93 200 81 43. e-mail: cvb@torres.es

MADRID: CENTRO CULTURAL DEL VINO. Tel: 914 237 722. e-mail: cvm@torres.es

VALENCIA: CENTRO CULTURAL DEL VINO. Tel: 963 822 207. e-mail: cvv@torres.es

STA CRUZ DE TENERIFE: CENTRO CULTURAL DEL VINO. Tel: 922 223 219. e-mail: cvt@torres.es

"Doy 20 vueltas a las frases, para volver a la primera opción"

GRACY HUNTER, 35 años, traductora.

"Lo más duro es ponerte un límite y decir "ya he terminado", porque todo es mejorable y me cuesta mucho acabar si veo que algo no ha alcanzado la excelencia que espero.

Cuando tengo que traducir vivo obsesionada con el texto y vuelvo atrás sin parar. Hay frases a las que les he dado 20 vueltas para al final volver a la primera opción. A los

perfeccionistas nos cuesta escuchar nuestra intuición. Y no sólo me pasa en el trabajo, si no tengo azafrán soy incapaz de hacer arroz con pollo, necesito todos los ingredientes de

una receta para cocinar. Tampoco soporto que me muevan la decoración, yo sé el ángulo exacto en el que está puesto el pez de madera de mi estantería y así debe permanecer".



VIDAS PRIVADAS

“Intento no recoger la ropa tirada como terapia”

LAURA MORALES
35 años, ayudante de realización.

“Cuando eres perfeccionista, estás obsesionada con controlar todos los aspectos de tu vida. Me han educado para ser así, de hecho mi madre es perfecta. Ella solía tener zapatillas de todos los números, así que cuando llegaba con una amiga su primera pregunta era, “¿qué número usas?”. Sé que tengo un problema e intento ser un poco dejada a propósito. Hay veces que quiero recoger la ropa que está en sofá pero la dejo tirada, como terapia y me digo “no pasa nada”. Y cuando se me olvidan las llaves me alegro porque pienso que en el momento en que las olvidé había

» ● **El estilo de Surie Cruise:** ¿Si no tú no vistes de Chanel, por qué tus hijos llevan Petit Bateau? Desde que Katie Holmes y Victoria Beckham exhiben a sus retoños como emblemas de su estilo, parece que todo hijo de vecino debe emularlas. La perfeccionista cree que el vestuario de sus hijos es un reflejo de sus gustos y eso la estresa.

● **La “Casa Decor”:** sufren de “decorexia”, es decir, están convencidas de que su vivienda puede ser como la de las revistas, pero, como en su casa viven personas y siempre hay algo encima de las mesas que estropearía la foto, se sienten fracasadas.

● **Gourmet y orgánica:** no sólo creen que deben ser capaces de hacer espumas como las que se sirven en el restaurante El Bulli, sino que están obligadas a llenar el frigorífico de caros productos orgánicos y usar bolsas de patata biodegradable (que siempre acaban rompiéndose).

● **Delgada y joven:** a ratos puede ser, pero para siempre es imposible, tal vez por eso un estudio de la marca Dove dice que el 88% de las mujeres adultas y el 92% de las adolescentes quieren cambiar al menos un aspecto de su físico y que sólo el 13% de todas las mujeres afirman estar muy satisfechas con su belleza.

● **Hipermadres:** la maternidad es una carga para las perfeccionistas porque están convencidas de que la personalidad, la felicidad, la salud mental y el éxito profesional de sus hijos están únicamente en sus manos. Dedicar años a buscar colegio y siempre creen que se han equivocado.

● **Y además, creativa:** las perfeccionistas nunca tienen suficiente con su trabajo. Aunque trabajen hasta quedar exhaustas, siempre tienen entre manos “un proyecto personal”, signifique eso lo que signifique. ■

“Cuando preparo un disco me obsesiono, ensayo sin parar”

ROMINA BALESTRINO
34 años, cantante.

“En todo lo que hago trato de llegar lo más lejos posible. Cuando era pequeña, quería ser la primera de la clase y ahora soy bastante pesada. Soy muy puntual, lo que me hace tener algunos problemas con los músicos, que nunca lo son. Cuando preparo un disco me obsesiono, ensayo todos los días sin parar, pero nunca estoy satisfecha. También me pasa con el deporte. Ahora me he enganchado a hacer atletismo. A pesar de todo, he mejorado. Antes era incapaz de estar un momento tranquila sin hacer nada y ahora cada vez tengo más capacidad para descansar”.



¿Eres perfeccionista?
www.hoymujer.com/comunidad/participar.