



Perfeccionismo y Obsesión

PERFECCIONISMO Y OBSESIÓN

Algunas personas buscan la excelencia en todo, son exigentes consigo mismas y con los demás. Están convencidas de que las cosas siempre se pueden hacer mejor y les cuesta mucho llegar a estar satisfechas con el resultado, pues siempre esperan más

¿Es bueno tratar de que las cosas salgan perfectas o es un problema?

Hay una frase popular que dice “Lo mejor es enemigo de lo bueno”, esto tratando de hacer ver a un perfeccionista de que a veces el buscar la perfección, o el no lograr conformarse, produce que sea muy difícil avanzar hacia el logro de sus metas o incluso que éstas nunca las consiga, pero ciertamente también es verdad que muchos de los más impresionantes logros de la ciencia/tecnología y la humanidad en general han sido el resultado de un esfuerzo que ha insistido en la excelencia

PERFECCIONISMO Y OBSESIÓN

Entonces, ¿cuándo el perfeccionismo comienza a ser un problema?

El perfeccionismo se convierte en un problema cuando se trata de un comportamiento rígido, en que la persona pierde la posibilidad de evaluar la situación dentro de un contexto más amplio, afectando su juicio y flexibilidad para tomar decisiones, entonces el perfeccionismo se transforma en un Trastorno Obsesivo

Si bien el perfeccionismo no es un trastorno en sí mismo, cuando se da en exceso sí suele ser un problema pues se acerca riesgosamente a la frontera del verdadero trastorno obsesivo, y en ocasiones se necesita psicoterapia para bajar los estándares de exigencia pues la ansiedad de vivir continuamente bajo la presión de estar exigiéndose más y más, puede llegar a ser muy limitante y frustrante, aunque aún no psicopatológica

PERFECCIONISMO V/S OBSESIÓN

Como dijimos antes, la psicopatología comienza cuando la ansiedad llega a un nivel en que el comportamiento y el juicio se rigidiza y pierde capacidad de abstracción, entonces hablamos de Trastorno Obsesivo el cual es un trastorno de ansiedad

¿Cuáles son las principales diferencias entre una fuerte tendencia perfeccionista y trastorno obsesivo?

Ambos estados tienen a la base una ansiedad fuerte e inevitable, pero hay diferencias:

Perfeccionismo

- *En exceso suele ser un problema*
- *Nivel de la obsesión es menor, no limita a la persona*
- *Las cosas no se hacen por impulso, sino porque se cree que es la mejor forma de hacerlas*

Trastorno obsesivo

- *Es un trastorno psicopatológico*
- *Nivel de obsesión limita la vida diaria de quien lo padece*
- *Las cosas no se hacen motivadas por un juicio lógico, sino por impulsos que pueden llegar a ser también compulsivos*

OBSESIÓN Y COMPULSIÓN

Entonces también hay una diferencia entre una obsesión y una compulsión, veamos cuál es:

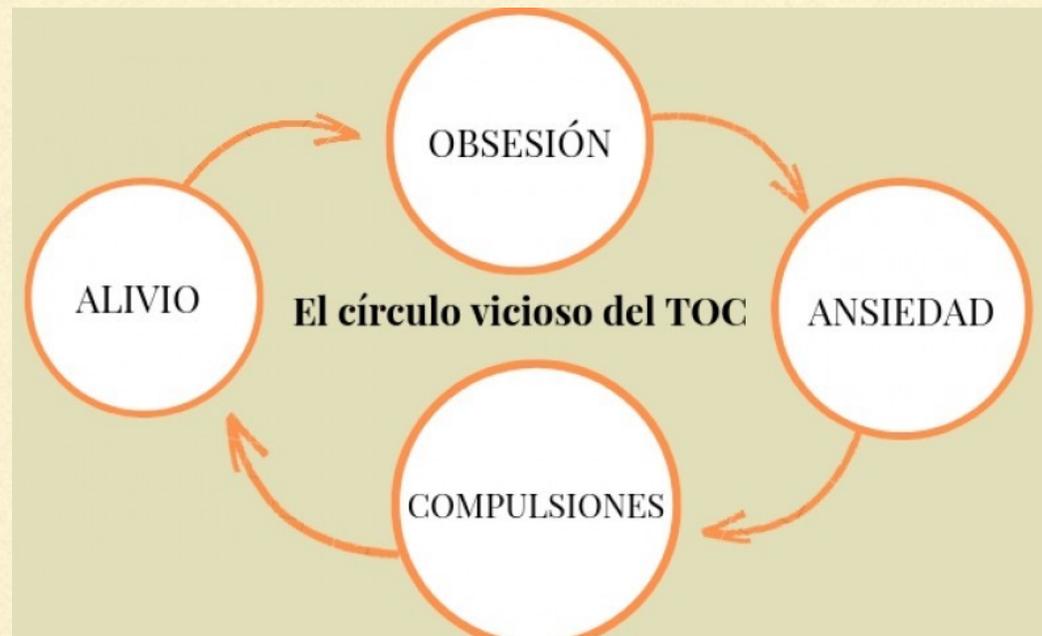
Obsesión: es una perturbación del ánimo (ansiedad) que se traduce en una idea, pensamiento y/o imagen que afecta a la conciencia en forma recurrente y persistente, y que es percibida por la persona como desagradable y muchas veces también absurda

Compulsión: se trata de una conducta motora o mental estereotipada voluntaria, que la persona siente la necesidad de realizar para disminuir la ansiedad producida por la idea obsesiva

Entonces la compulsión se produce cuando el nivel de ansiedad se vuelve intolerable, pudiendo la persona caer en comportamientos repetitivos en busca de mantener el control por medio de la certeza que le da realizar estas conductas

TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO (TOC)

Ahora bien, cuando la compulsión se vuelve crónica y la persona sufre de ideas obsesivas repetitivas y de conductas compulsivas estereotipadas, significando un malestar muy alto y una ritualización de su desenvolvimiento cotidiano, hablamos entonces de TOC, trastorno que además va aumentando en forma progresiva generándose un círculo vicioso que puede llegar a limitar de manera dramática la vida de la persona:



SÍNTOMAS DE TOC OBSESIÓN

Veamos síntomas comunes del trastorno obsesivo, sus ideas y sus conductas asociadas, los que suelen manifestarse en diferentes áreas, por ejemplo:

- Temor a la contaminación o a la suciedad
- Necesitar que las cosas estén ordenadas simétricamente
- Pensamientos agresivos sobre lastimarte o lastimar a otros
- Dudas sobre si se puso llave a la puerta o si se apagó la estufa
- Estrés intenso cuando los objetos no están ordenados de una determinada manera
- Evasión de situaciones que pueden desencadenar obsesiones, como dar la mano

SÍNTOMAS DE TOC COMPULSIÓN

Ahora veamos algunos síntomas comunes del trastorno obsesivo cuando se manifiesta en la conducta, sus ideas y ejemplos de sus conductas asociadas:

- Lavado y limpieza: lavarse las manos hasta que la piel llega a dañarse
- Verificación: asegurarse varias veces que las puertas están con llave o que la estufa está efectivamente apagada
- Recuento: contar cosas siguiendo determinados patrones
- Orden: ordenar objetos por tamaño, color, orientación, etc.
- Acumulación: coleccionar cosas que no tienen una utilidad práctica y no poder deshacerse de ellas (mal de Diógenes)
- Ideas rumiantes: repetir en voz baja una plegaria, una palabra o una frase
- Rutinización: repetir rutinas estrictas aunque sean absurdas o innecesarias, generando pérdida de energía y tiempo, y sin poder evitarlo

CAUSAS DEL TRASTORNO OBSESIVO

Como todas las patologías, se observan cambios a nivel bioquímico en el cerebro, produciendo alteraciones neurológicas que en medicina y psiquiatría tienden a ser la base explicativa del TOC y de su tratamiento, pero no hay evidencia científica contundente que identifique alguna estructura genética que lo explique, resaltando entonces la importancia de explicaciones basadas en el ciclo de vida del sujeto donde sus relaciones afectivas en la primera infancia son fundamentales

En una publicación anterior en que hablamos sobre las bases del desarrollo emocional abordamos cómo se da este proceso, y en el que explicamos que si el vínculo afectivo es ambivalente, sumada a un estilo de crianza sobre exigente, la personalidad del niño se estructura emotivamente principalmente en función de la **rabia** que se complementa con la **culpa** y la inseguridad personal si no cumple con las exigencias y expectativas de su cuidador, lo que hará al niño cuando crezca buscar la certeza que le permita resolver la ambivalencia, pudiendo generar trastornos de ansiedad, entre ellos el trastorno obsesivo-compulsivo

¿QUÉ HACER SI TENGO TOC?

Si le parece que padece alguno o varios de los síntomas de TOC que hemos explicado en este texto, la recomendación es acudir a un especialista para verificar si corresponde el diagnóstico, procurar disminuir los síntomas y, fundamentalmente, trabajar por medio de psicoterapia las causas del trastorno, de lo contrario sólo estará “atontando” los síntomas, pero no estará resolviendo el problema de fondo

También sirven las técnicas para calmar la mente, tales como el mindfulness y otros tipos de meditación, técnicas de relajación, respiración, yoga, etc.

Si bien el dicho popular dice que “lo mejor es enemigo de lo bueno”, es importante comprender que el problema son los extremos, siendo bueno y razonable el perfeccionismo de esperar lo óptimo de las diferentes situaciones, pero sin caer en la expectativa de lo máximo o lo perfecto (pues lo perfecto no existe), resultando mejor decir: “lo perfecto es enemigo de lo óptimo”

