

SOBRECENSADOR PERFECCIONISTA

Los Modos de Afrontamiento que nos ayudaron a sobrevivir en la niñez se convierten en Modos de Afrontamiento Maladaptativos en la edad adulta.

De niños, no tenemos muchas formas de responder a situaciones difíciles o peligrosas. Las estrategias de afrontamiento de un niño son simplemente luchar, huir o paralizarse. Las utilizamos para reducir la angustia en nosotros mismos o en los demás, al complacer a los demás, permanecer callados o alejarnos de lo que está sucediendo.

Sin embargo, a medida que envejecemos y ya no estamos en el mismo entorno, nuestras viejas estrategias de afrontamiento ya no encajan y comienzan a causarnos problemas. Nuestras estrategias de supervivencia de la infancia, una vez útiles, se convierten en estrategias de afrontamiento maladaptativas en la edad adulta.

La Terapia de Modos de Esquema le ayuda a identificar qué modos de afrontamiento puede estar utilizando, lo que le ayuda a ver los problemas que están causando. Una vez que pueda identificar sus Modos de Afrontamiento Maladaptativos, podrá elegir si seguir con ese modo de afrontamiento de la infancia o adoptar una opción diferente. A veces es apropiado usar las respuestas de lucha/huida o parálisis, pero quizás no tan a menudo como lo ha hecho. En cambio, ofrecemos una cuarta opción: EL ADULTO SANO.

Por lo tanto, los Modos de Afrontamiento Maladaptativos (MAM) deben ser eliminados. Pueden estar al margen y esperar a que los llamen en lugar de sentir que están dirigiendo el espectáculo.

Sobrecompensador Perfeccionista

El Modo del Sobrecompensador Perfeccionista suele llevar al agotamiento

El modo de Sobrecompensador Perfeccionista es un modo de *LUCHA*. El objetivo de este modo es controlar todo para evitar que

suceda algo malo. Este modo actúa para proteger al Niño Vulnerable de experimentar vergüenza por una sensación de fracaso, por lo que adopta la actitud de *“Si hago todo a la perfección, nadie verá mis debilidades ni me juzgará como incompetente”*.

A menudo se activa por el miedo a la crítica, ya sea de uno mismo (modos de Padre Castigador o Exigente) o de otros, y está vinculado con los esquemas de fracaso, imperfección y estándares inalcanzables. Hay una energía nerviosa en ello, uno no puede quedarse quieto hasta que todo esté bien hecho. Parece planificar demasiado, escribir listas y quedarse despierto hasta tarde para hacer las cosas.

Desafortunadamente, esta preocupación excesiva por el rendimiento puede interferir con la finalización de la tarea, con la creencia de *“Si no puedo hacerlo perfecto, ni siquiera me molestaré en intentarlo”*. Esto puede llevar a la procrastinación y más vergüenza. Los estándares se establecen demasiado altos, lo que resulta en la imposibilidad de alcanzar lo inalcanzable. El perfeccionismo es duro, pero agregue este ciclo de autocrítica, y el resultado suele ser el agotamiento.

El rol del Modo del Adulto Sano

El Modo del Adulto Sano contrarresta las dificultades causadas por el Modo del Sobrecompensador Perfeccionista

Los MAM se activan por el miedo a la vulnerabilidad percibida, por lo que el Modo del Adulto Sano (MAS) tiene como objetivo satisfacer las necesidades del Niño Vulnerable de una manera más adaptativa. El Niño Vulnerable necesita la validación y la seguridad del MAS de que el MAM no es necesario.

Para el Sobrecompensador Perfeccionista, el MAS debe establecer metas realistas, estándares moderados y recompensar el esfuerzo en lugar de los resultados. Debe haber un equilibrio entre el impulso adecuado para hacer las cosas (lo que también implica negociar con el Padre Exigente) y tomar descansos y dar tiempo para el Modo de Niño Feliz.

A medida que desarrolle su MAS, necesitará la ayuda de otros, tal vez para señalar cuándo está tomando el control, controlando a otros o volviéndose obsesivo con los detalles menores. También

ayuda cuando otras personas validan su esfuerzo en lugar de centrarse únicamente en los resultados.

<p>1</p> <p>Pensamientos "Tengo que hacerlo bien". "No puedo delegar". "Debe ser perfecto". "No es muy bueno".</p>	<p>2</p> <p>Conductas Planificar en exceso. Escribir listas. Procrastinación. Autocrítica.</p>	<p>3</p> <p>Esquemas Fracaso Imperfección Estándares Inalcanzables Búsqueda de Aprobación</p>
--	--	---

Rechazar su Modo de Sobrecompensador Perfeccionista

Conciencia del Modo

Para aprender a controlar hábilmente sus MAM, primero, debe saber cuándo ha entrado en ese modo. El objetivo es tener más control sobre su capacidad para reducir este modo cuando no es necesario. Esto puede ser un desafío si obtiene el refuerzo de otros por sus altos estándares y se alimenta de su necesidad de aprobación.

¿Cuáles son algunos de los desencadenantes comunes de este modo? (Personas, comentarios, situaciones, sentimientos)

¿Qué siente cuando está en este modo? (Estrés, ansiedad, energía nerviosa)

¿Qué dificultades experimenta cuando está en este modo? (Agotamiento, procrastinación, vergüenza, autosabotaje)

Manejo del Modo

Desarrolle un plan de cómo utilizará a su Adulto Sano para reducir su Sobrecompensación Perfeccionista.

¿Cuáles son sus objetivos para controlar este modo? (Aceptar la idea de “suficientemente bueno”)

¿Cuáles son sus necesidades en este modo? (Establecer límites, Tener la seguridad de que mi valor es más que mis notas)

¿Qué hará para satisfacer estas necesidades por sí mismo? (Autovalidar, tomar descansos, practicar la acción opuesta)

¿Qué se dirá a sí mismo cuando esté en este modo para calmarlo? (No necesito ser perfecto para ser digno)

Puede que esto le resulte difícil porque no está familiarizado, o puede notar que otros modos se interponen en su camino, como su Modo de Padre Exigente o un MAM diferente. Siga intentándolo y recuerde que está aprendiendo nuevas estrategias para satisfacer sus propias necesidades previamente descuidadas.