

Efren
Martinez

¡AYÚDAME POR
FAVOR! ¡MIS
PAPÁS QUIEREN
QUE YO SEA
PERFECT@!



¡AYÚDAME POR FAVOR! ¡MIS PAPÁS QUIEREN QUE YO SEA PERFECTO!

¡AYÚDAME POR
FAVOR! ¡MIS
PAPÁS QUIEREN
QUE YO SEA
PERFECT@!

*Efren
Martinez*

Hoy tenemos un tema que es tal vez uno de los que más he estado trabajando durante el último año con padres de familia, es un tema importante y que está de moda porque prácticamente aplicamos criterios de calidad a todo lo que se mueva, a todo lo que hay en la vida, algunos incluso tienen indicadores de gestión y certificaciones de calidad en su casa, hacen juntas directivas para planear cómo puede moverse la familia y el mundo en el que vivimos, el antibacterial para eliminar todas las bacterias posibles (de hecho no sé cómo vivíamos sin antibacterial hace algunos años), pero bueno, es el mundo en el que hemos crecido y seguramente hay que diferenciar entre rigurosidad y rigidez que son dos temas distintos.

Básicamente esta conferencia es un grito de un niño, de un adolescente que dice: ¡ayúdame por favor, mis papás quieren que yo sea perfecto! y la idea es que podamos tener apertura para revisar cómo estamos de perfeccionismo y discernir, entre cuándo exigimos y cuándo somos rigurosos, pues es diferente a ser rígido o a ser alguien muy obsesivo. La psicorigidez trae consecuencias muy complicadas para los jóvenes y para todos aquellos con quienes vivimos.

El asunto es que si tú creciste en un hogar en donde tu papá y tu mamá eran perfeccionistas, recordarás que cinco minutos antes de la hora en que normalmente llegaban, tenías la sensación de que algo iba a pasar, como la sensación de que habías hecho algo mal y te parabas allí asustado, mientras tu padre o madre abrían la puerta y empezaban el proceso de auditoría, en donde tú sentías que había una especie de escáner acerca de si te habías ensuciado, si la cama había quedado bien tendida, si habías hecho lo que exactamente tenías que hacer. Telepáticamente podías leer lo que tus padres estaban pensando. Ahora bien, es posible que tengas hoy en día una buena disciplina que te ha ayudado a hacer algunas cosas, pero también puede ser que hayas crecido con la sensación de que te faltan 20 centavos para el peso, y esa sensación, implica que nuestros niños están diciendo cosas como las siguientes: “cuando llega me pongo nerviosa, es como si me fuera a descubrir”, tienen la sensación que hay algo malo que han hecho, no saben qué es, tienen culpa pero no saben por qué, tienen la sensación de que hay algo malo, “me hace sentir como un lento, como si fuera un tonto”, “igual nunca nada es suficiente”, “es muy terca, para que le digo algo si ella siempre tiene la razón”. Pues bien, si yo creciera

con la sensación de que me faltan 20 centavos para el peso, 20 centavos para el dólar, seguramente dedicaría mi vida a hacer muchas cosas que me permitan sentirme suficiente, tal vez un esfuerzo sobrehumano en algunas áreas.

Vamos a hacer un esfuerzo para centrarnos en lo importante y lo importante es que si te volviste un adulto perfeccionista, tienes una serie de mandatos que te dicen:

- “Debes cumplir estrictamente tus obligaciones y no puedes disfrutar de nada hasta que lo hagas” (los perfeccionistas aún pudiendo disfrutar, tal vez no disfruten de algunas cosas, pues no lo merecen todavía)
- “Debes comportarte de manera constructiva y nunca perder el tiempo en cosas que no son valiosas”
- “Debe ser ordenado, educado, meticuloso y puntual o si no, no vales nada”.
- “Debes evitar participar en juegos frívolos porque es perder tiempo”.
- “Nunca te dejes llevar por los impulsos y menos por tu emociones, porque sentir emociones está mal, se ve mal”.
Etc.

Lo peor es que estos mandatos son exigidos a todo lo que les rodea, seguramente, una madre o un padre muy perfeccionista entran a la habitación de su hijo el domingo a las 8 de la mañana y al verlo acostado le dirán: “estás desperdiciando tu vida, se te escurre la vida entre los dedos, levántate y haz algo útil”.

- Hay cosas que pueden ser importantes, pero no indispensables. Si debes flexibiizarte un poco, puedes hacer esporádicamente este ejercicio: Escribe las cosas que sueles hacer con tus hijos que si bien pueden ser importantes no son indispensables. Un ejemplo de algo indispensable sería darles el desayuno antes de ir al colegio. Un ejemplo de algo importante pero no indispensable sería tender la cama.

> _____

> _____

> _____

> _____

> _____

- > Escoge dos que vas a dejar de hacer esta semana. No te preocupes por lo que tus hijos puedan pensar, seguro hasta disfrutan no tendiendo la cama algunos días o no recogiendo los juguetes. Lo importante es que puedas darte cuenta de lo que verdaderamente es indispensable y lo que no. Puedes escoger otras actividades para la próxima semana.

Bueno en realidad, cuando sientes la amenaza constante de que no eres suficiente no es fácil “poder ser en este mundo”. No es fácil sentir que debes ser tu el que tiene que hacer todas las cosas, el que debe completar todo, el que tiene que poder hacerlo bien, el que necesita revisar una y otra vez que todo esté funcionando de la manera adecuada. Las personalidades intensas suelen tener una gran duda: “¿habré completado las cosas y estarán bien hechas?”, de ahí, que fácilmente al enviar un email tienen que hacerlo con copia oculta a un correo paralelo para garantizar que realmente el email haya salido, es más, algunos tienen un tercer email oculto, de tal forma que puedan garantizar, la garantía de la garantía y así saber que realmente llegó, pero las garantías pueden llegar a lugares extremos, pueden estar acostados en su cama y dicen: ¿será que cuando cerré la puerta de la casa lo que hice fue abrirla?, y tienen que levantarse y corroborar que quedó bien cerrada (esto puede aplicar a la estufa del gas, la llave del agua, la alarma de la casa o las puertas y gavetas, pues dormir con la puerta o gavetas abiertas es imposible).

Algunos con el paso del tiempo deciden delegar y no corroborar tanto, lamentablemente gasta tanto tiempo supervisando a aquel a quien delegaron, que mejor lo hubieran hecho ellos mismos. La personalidad intensa es una personalidad firme que está preocupada

excesivamente por los detalles, es más un tema de forma que de contenido, están más centrados en lo puntual, en la tilde, en las letras, gastando un montón de tiempo que después los angustiará.

El asunto de gastar mucho tiempo corrigiendo la forma y corroborando que las cosas estén bien, es que el tiempo para el perfeccionista es un recurso no renovable y los recursos no renovables tienen que ser optimizados, el perfeccionista necesita tiempo, porque siente que la vida no le va alcanzar; por eso, son los hombres del mañana porque no tienen presente, ahorran por si acaso, no gastan por si acaso, guardan pequeñas tuercas, aparaticos o cablecitos por si acaso, y en esa preocupación excesiva por los detalles, a veces se dan cuenta que un cuadro está torcido unos milímetros o que una silla no es perpendicular a tal cosa, o que hay una falla en lo estético, se hacen rígidos y tercos, una rigidez que los convierten en jueces implacables de los demás, pero al mismo tiempo, y lo más fuerte, un juez es implacable de sí mismo, jueces que no se permiten el error y dentro de la categoría del error y del fracaso, cae el perder el tiempo. Tal vez suene un poco exagerado, pero a veces algunos van al baño y cuando orinan sueltan la llave antes de terminar, solamente para que los dos chorros caigan al tiempo y así no tengan que quedarse esperando a que el agua caiga pues pierden tiempo.

Seguramente a alguno les han dicho que tienen que desestresarse y para hacerlo les han recomendado la meditación y el yoga, pero es casi imposible que lo hagan, porque sentarse a meditar es perder el tiempo, encontrar un trancón en el tráfico es perder el tiempo, que alguien llegue dos minutos tarde es perder el tiempo, que estés en un cajero automático para retirar algo de dinero y enfrente tuyo esté una mujer de edad avanzada que hace las cosas leentamente, se pueden convertir en una desesperación. De hecho, que alguien trabaje contigo y no sea capaz de leerte la mente, que no sea capaz de ir a tu misma velocidad ya es un grave problema: ese personaje cae en desgracia porque ya lo consideras un mediocre.

Así es que, hay un sacrificio excesivo en pro de eliminar cualquier posibilidad de fracaso o error, hay una angustia fuerte a equivocarse, la sensación de estar incompleto e incluso, la necesidad de eliminar lo emocional, porque las emociones no son fáciles de controlar, la

razón prima en el perfeccionista, así es que es difícil soportar a personas que no son exactas, sistemáticas, logísticas, paso 1, paso 2, paso 3, paso 4. Aquel que sea emocional o sea un tanto subjetivo o metafórico, cae en la categoría de los mediocres que no tienen derecho a existir.

En el perfeccionista hay un terror importante a quedar mal ante los demás, pues bien, esto va acompañado de una preocupación incesante por las normas, lo formal y lo diplomático. Las listas de chequeo son muy famosas en el perfeccionismo, desglosan los pendientes del día siguiente en 1.1, 1.2, 1.3, para después cada vez que ejecutan alguno de esos puntos, tachan y sienten una sensación de alivio, de completud, como diciendo: “tengo una bocanada de oxígeno, lo logré”. Están muy preocupados por la organización y los horarios, al punto de perder de vista el objetivo principal, actividades como el ocio, las amistades, la diversión, a veces son pérdida de tiempo; a lo único que se le suele sacar bastante tiempo y dedicación es al trabajo.

➤ ¿Sientes cosas que son importantes y otras que no lo son. Escribe las actividades en las que sientes que pierdes tiempo:

➤ _____

➤ _____

➤ _____

➤ _____

➤ _____

Escoge tres y prográmalas en tu agenda. Será un compromiso más en el día. Es probable que llegada la hora de realizarlo no hayas terminado todos los pendientes del trabajo, no hay problema, realiza la actividad que programaste. Mañana los pendientes estarán ahí para que los resuelvas y aunque no lo creas, puedes descubrir que quizás el tiempo de desconexión te ayude a tener claridad en tus ideas o te rinda más el tiempo al día siguiente.

Ahora bien, cómo se convierten en jueces implacables de temas como lo moral, la ética o los valores, estos son temas que suelen ser recurrentes. No soportan la injusticia o lo que se sale de sus esquemas mentales, utilizando una regla de evaluación con estándares casi inalcanzables. Son jueces implacables de sí mismos y de los demás. La culpa los destruye y buscan el castigo o la confesión para liberarse de una carga tan pesada.

Hasta ahora parecería que es un problema vivir con ellos, porque su nivel de exigencia hace que sea muy difícil ser simplemente un ser humano al lado de ellos, sin embargo, tenemos que tener en cuenta que esta personalidad tiene también un lado luminoso. Estas personas cuentan con una serie de elementos bastante atractivos: son puntuales, ordenados, sistemáticos, logísticos, trabajan muy bien por indicadores, suelen ser exitosos en cualquier cosa que se propongan, sacan los proyectos adelante, son responsables, éticos, defienden el mundo de la injusticia, así es que poseen un cúmulo de cualidades maravillosas; el problema surge cuando no están en el terreno libre, el problema realmente aparece cuando están en el terreno oscuro y se convierten en jueces implacables de sí mismos y de los demás. Ni viven, ni dejan vivir. Exigen hasta romper, no felicitan, no reconocen, descalifican e incluso llegan a acumular cosas inútiles guardándolas. Viven previniendo los riesgos y anticipando posibles soluciones; aquellos que no funcionan como ellos, sencillamente son mediocres.

Lamentablemente en el terreno oscuro, si hay alguien terco, es este personaje. No soportan la crítica, pero viven criticando a los otros todo el tiempo, les atemoriza y les disgusta la descalificación, y aunque suene muy curioso, tienen alma de educadores, ellos quieren educar a todas las personas, pero las educan a través de la culpa, es decir, estamos en un semáforo, el semáforo se pone en amarillo y la persona que va en el auto de atrás pita y este modo de ser intenso apaga el carro y lo hace esperar para educarlo, o sabe que su secretaria no envió el email al que se había comprometido, y entonces al llegar a la mañana siguiente, en lugar de decirle oye que te pasó porque no enviaste el email, la mira fijamente y le dice: “¿que te respondió el doctor Suárez?”, él sabe que no lo envió, pero lo que quiere es que se sienta mal para ver si aprende. Así es que los hijos de los perfeccionistas, suelen crecer siendo muy dependientes, porque el

perfeccionista suele ser una USB externa de la familia que le acuerda a su marido del cumpleaños de la mamá, le compra los regalos que le debe obsequiar a cada uno, le organiza la cita al odontólogo al esposo y a los hijos, la cita al médico e incluso al salón de belleza. Algunos incluso les organizan la ropa que deben usar, perfectamente acomodada y organizada con los colores adecuados, para que sea una familia feliz y una familia perfecta.

Desmontarse del perfeccionismo es muy difícil, porque el día que quieras desmontarte y recuperar la libertad, el día que quieras dejarlos crecer, sentirás el reclamo que te harán los demás porque ya no cumples una serie de papeles que le has quitado. En últimas, a algunos les conviene tener un perfeccionista al lado que piense por ellos, decida por ellos, sienta incluso por ellos, les diga qué deben sentir y hasta cómo vestirse, comer y hablar. Sólo que hay es una trampa tremenda porque la sed de justicia, de dar mucho, trabajar muy duro, entregarlo todo y no recibir lo mismo a cambio, con el paso del tiempo va desmoronando las relaciones.

Tal vez el principal truco en el perfeccionismo es el control, se dedican a controlar las cosas, a controlar las personas, a controlarlo todo, y se olvidan de una frase famosa de Terence Gorski: "Cuando intentas controlar aquello sobre lo que no tienes control, terminas perdiendo el control de lo poco que controlabas".

En este esfuerzo del perfeccionista hay mucho desgaste y estrés por la manera cómo piensan. Considera que el mundo se divide en dos: los buenos y los malos, los decentes y los indecentes; no hay matices, no hay escala de grises, o es blanco o es negro, ¿y saben algo? si yo fuese hijo de un perfeccionista, y fuese igual de grave llegar a la 1 am que a las 4 am, yo llego a las cuatro de la mañana, es decir, si yo debo llegar a mi casa a la 1 am y llega la 1:03 am, y por esos tres minutos recibo la misma sanción que si llego a las tres de la mañana, pues prefiero llegar a las 3 de la mañana. Es decir, así haga lo que haga, igual nada es suficiente, de pronto dejo de hacer, pues, para qué me esfuerzo. Estos son pensamientos dogmáticos, rígidos, concretos, de extremos, de insatisfacción, de control y generalización, por eso les fascina decir: "tú siempre", "tú nunca", porque no hay matices, solo juicios condenatorios

➤ ¿Sientes el desgaste? ¿Hay momentos en los que no ha ocurrido algo estresante, pero tú te sientes estresado?

Tal vez no es tan fácil pensar en algo tan general o identificar algo que está como una música de fondo ambientando nuestros días. Usemos lo que nos dicen nuestros hijos como un mapa de ruta para llegar a nuestra experiencia. Vamos a identificar esos ‘tú siempre’ y ‘tú nunca’ que les decimos a nuestros hijos, ¿qué dicen de mí y de mi relación con mi hijo? ¿Me sirven? ¿Para qué me sirven?

➤ “Tu siempre... _____

¿En realidad es siempre?

¿Respondo de la misma manera cuando otro de mis hijos hace lo mismo?

¿Por qué es importante para él realizar/ aprender/ escuchar lo que digo?

¿Por qué es importante para mí?

¿Qué quiere mi hijo? ¿Cómo puedo guiarlo a encontrar el camino para llegar allá?

➤ “Tu nunca... _____

¿En realidad es nunca?

¿Respondo de la misma manera cuando otro de mis hijos hace lo mismo?

¿Por qué es importante para él realizar/ aprender/ escuchar lo que digo?

¿Por qué es importante para mí?

¿Qué quiere mi hijo? ¿Cómo puedo guiarlo a encontrar el camino para llegar allá?

Ahora bien, las emociones son otro tema en los perfeccionista, pues no se permiten experimentarlas, porque las emociones son consideradas como de segunda categoría. Es posible que sientan culpa, porque cuando se equivocan o hacen algo que no deben hacer, se quitan su cinturón y se castigan con fuerza. La injusticia también lo puede atormentar, el miedo a fallar, incluso el estrés de no lograrlo, de no estar a tiempo, de que las cosas no salgan bien... son sentimientos fuertes que con el paso del tiempo, traen algunas consecuencias para la salud. La personalidad intensa genera serios problemas interpersonales, pero como le cuesta tanto aceptar sus errores, considera sencillamente que son los demás los que están mal, la capacidad de aceptar que se equivoca no suele ser una de sus mayores virtudes; de hecho en sus vínculos suelen ser más bien un poco aristocráticos basados en lo formal y lo solemne, seguros, fuertes, con una presentación a veces imponente, muy educados, ceñidos a las normas sociales (aunque la verdad es que alguno de ellos quisiera hacer alguna diablura y tal vez portarse mal, decir groserías, cometer algún pecadillo, salirse de tanta rutina que los agobia). A veces se ven perfectos, de hecho, algunas personas muy intensas cuando lloran solo dejan caer las lágrimas...ni siquiera eso se permiten. Al hablar son muy sistemáticos y precisos, muy objetivos, desdeñan cualquier apreciación que sea un tanto subjetiva, y esas personas que no son tan intelectuales o que son un poco abstractas, caen en la categoría de aquellos con quienes no vale pena conversar. Universalizan sus comentarios haciendo generalizaciones y les encanta andar señalando y juzgando a todo el mundo.

Cuando la olla
de presión
explota

*Ffren
Martínez*



No es fácil vivir estresado, no es fácil estar lleno de contracturas musculares y trabajar de forma desesperada de lunes a sábado. Algunos entonces deciden consumir drogas para relajarse y sobre todo alcohol, buscan inocentemente la manera de soltarse, otros tienen descargas compulsivas con la comida o descargas sexuales para distensionarse, necesitan alguna válvula de escape porque estar tan apretado y tan constreñido es duro, a veces hace falta una buena bocanada de oxígeno. Seguramente hay estrategias mucho más adecuadas y pertinentes para relajarse y flexibilizarse. Son como ollas exprés y no siempre explotan de la mejor manera, hay serias asociaciones con problemas cardiovasculares. Un buen infarto a veces te dice: detén la vida!, organízalo de otra manera!. Las vías digestivas también hablan, el colon irritable avisa, la hipertensión arterial, el dolor de cabeza, las úlceras, y por supuesto la famosa fibromialgia que está de moda, parálisis neuromusculares, disfunciones sexuales y otros males que complica el estrés, no son un tema simple; el perfeccionismo puede llegar a matarte y además hacer infelices a muchas de las personas que te rodean. Hagas lo que hagas nunca serás validado, tu experiencia como niño es muy dolorosa, porque estas personas sin que sea su intención y deseando lo mejor para sus hijos, les destruyan su autoestima.

Tal vez seas un padre perfeccionista, no lo planeaste ni lo deseaste, el asunto es que somos adultos y una vez tenemos hijos, alguien nos mira, ya no estamos solos y lo que hacemos y lo que vamos a hacer afecta a otros, para bien y para mal, en los vínculos amorosos sale lo mejor de ti y lo peor de ti; hay gente que saca lo peor de uno y hay gente que saca lo mejor de uno, si tu llegas a tu casa y ya nadie habla porque si hablan son descalificados, si en tu lugar de trabajo, algunas personas también te tienen miedo y no pueden decir nada, ni confesar sus errores porque serán aniquilados, abre los ojos!.

¿Puedo
flexibilizarme
por amor a
otros y por mi
salud física y
mental?

*Efrén
Martínez*



Vamos a entrar en la parte más importante de esta exposición y es ¿cómo puedo hacer una serie de ejercicios o de prácticas que me ayuden a flexibilizarme?, ¿cómo puedo yo generar contextos, donde tengamos rigurosidad, donde no hagamos una apología a la mediocridad, pero que sean lo suficientemente flexibles como para que se valga equivocarse?.

Un amigo mío decía: “equivóquese todos los días, pero trate de que sea un error diferente cada vez”, qué interesante, ojalá nuestros hijos se equivocaran todos los días, eso sí un error diferente cada vez, en la medida de lo posible por supuesto. Entonces vamos a ver una serie de ideas útiles que podemos poner en práctica en familia para flexibilizarnos, sin correr el riesgo de algo que le asusta mucho el perfeccionista y es fomentar la mediocridad.

1. Hay que empezar por uno como padre, es decir, lo primero que hay que hacer es aprender a flexibilizar la familia, flexibilizarnos nosotros mismos y hay que empezar por disminuir el estrés con hábitos saludables, ejercicio cardiovascular y buenas horas de sueño.

En el día a día...

Mi rutina diaria consiste en:

- > 1. _____
- > 2. _____
- > 3. _____
- > 4. _____
- > 5. _____

Esta semana voy a dejar de hacer: _____

Dejarás de hacer algo, pero puedes hacer algo nuevo. ¿Te animas a incluir en tu rutina algo para finalizar el día?

Tres palabras:

- > Al final de este día me siento _____
- > Me equivoqué en _____
- > Aprendí que _____

Podrías también:

- Usar ropa sin planchar
- Torcer los cuadros de la casa/oficina
- Dormir con las puertas y los cajones del closet abiertos
- No lavar la loza hasta el día siguiente

¿Qué otras cosas que no te imaginas haciendo y hasta 'te da algo' pensar en ellas, se te ocurren?

2. Si usted está bastante estresado, es decir, si usted se da cuenta que cuando habla con alguien acerca de su familia o habla con alguien de lo que les está pasando e inmediatamente siente que va a llorar, es posible que el estrés ya esté muy grave, pues una de las fases finales del estrés y del perfeccionismo es la depresión. Si usted se da cuenta que tiene contracturas musculares, que no está respirando bien, que maneja su ansiedad de una forma complicada afectando su sueño y su manera de comer, debe entonces parar su vida un poco y empezar a hacer ejercicio cardiovascular, medir que tenga las horas de sueño suficientes, suspender durante un tiempo los estimulantes como la cafeína o las bebidas energizantes. Hay que parar un poco la vida y desarrollar algún tipo de práctica con flexibilidad corporal, bien sea pilates, bien sea ejercicios de flexibilidad, masajes que puedan ayudarlo a trabajar las contracturas musculares, pues las mismas terminan siendo como los morados o los hematomas, si tú te golpeas donde tienes un morado te duele más, si tienes una contractura y parece que se ablanda, pero a los seis meses vuelves a estar estresado, se vuelve a juntar la misma contractura, como si la tensión o la energía se fijaran en ciertas zonas del cuerpo.

3. El yoga, el mindfulness o la meditación serían ideales, sin embargo, si eres muy intenso y el tiempo no te alcanza, o si eres demasiado obsesivo y crees que pierdes el tiempo, tienes que ser bastante estratégico y buscar practicas de yoga en movimiento o estrategias de mindfulness de corta duración.
4. Trabaja tu juez interno, trabaja el juez implacable con el que juzgas a todo el mundo y a ti mismo. Una buena manera de hacerlo es con un sencillo juego que se llama “descubre a tu hijo haciendo 20 cosas buenas por día”, si eres muy perfeccionista, puede pensar que 20 cosas diarias son muchas, sin embargo, esto no es cierto, a menos que seas tan rígido que tu hijo necesite ganarse un premio nobel para que te parezca suficiente. ¿Tú hijo se despidió o saludo esta mañana?, ¿Tu hijo se cepilló los dientes esta mañana?...ya van dos cosas buenas!!.
5. Si eres muy intenso y de verdad creciste en esa tradición de ver el punto negro de la sábana blanca, tal vez también debas jugar “descubre a tu pareja haciendo 20 cosas buenas al día”, si no encuentras 20 cosas buenas diarias en tu pareja, tal vez primero debes empezar por tí mismo y jugar “descúbrase a usted mismo haciendo 20 cosas buenas al día”, si crees que algo bueno tiene que estar atado a conseguir millones de dólares, grandes éxitos, reconocimientos y aplausos, tal vez estás en un problema, pues ya perdiste la capacidad de disfrutar la vida.
6. Si de verdad quieres evitar los efectos nefastos del perfeccionismo en tus hijos, llegó el momento de trabajar para hacerte menos vulnerable ante el miedo el fracaso y el error, y esto implica práctica. Ser alguien imperfecto necesita práctica, poderse liberar y flexibilizar necesita práctica, así es que algunas ideas útiles para aumentar la tolerancia al malestar, implican exponerse ante el error, tal vez hacer cosas sencillas, como por ejemplo cometer un error ortográfico en facebook, una “h” muy mal puesta diciendo algo serio, posteriormente no habrá facebook por dos días y especialmente no le digas a nadie que fue un simple ejercicio o juego.

7. Llega mañana a tu oficina y dile a la gente que está afuera esperándote: “dentrencen”, comete ese error al conversar y no des explicaciones, trata de manejar lo que le genera.
8. Llega tarde 2 o 3 minutos de forma deliberada, haz cosas en donde puedas someterte a la crítica. Son solo sugerencias y ejercicios temporales, no son para vivir así toda la vida. Si te haces vulnerable al error tal vez puedas descubrir que no pasa nada, que no se acaba el mundo.
9. Comete errores sutiles ante otras personas, deja un día el celular en tu casa o deja el ipad, o mejor dicho, deja la cárcel electrónica de tu agenda, no revises el email un día completo, obviamente si no revisas ese día tu email y por ello tu empresa se va a quebrar o se va a acabar el planeta, pues no hagas el ejercicio ese día. Por supuesto si estás así de atrapado, seguramente tu negocio está muy mal organizado.
10. Revisa si eres uno de esos perfeccionistas decentes que controlan disimuladamente a los demás, es decir, revisa si eres de los que llaman a alguien a la nueve de la noche, lo saludan, le hablan de temas light, de un montón de cosas y al final le dicen, ah y nos vemos mañana ¿no?, pues quedaría muy mal llamar a decirle que llamaba a recordarle que se veían mañana. No supervises todo el tiempo, confía. No juegue al que delega y gasta más tiempo supervisando; para eso, sigue mejor haciéndolo tu mismo.
11. Si ud. quieres un nivel más avanzado, deje la cama destendida hasta que llegue la noche y acuéstese así en ella, no te bañes un día, ¿Qué tal ponerse una media de un color y otra de otro e irse al trabajo?, pues si tu máxima preocupación en la vida es que te van a criticar el color de las medias, estás en problemas, porque hay cosas más importantes en la vida. Realiza preguntas tontas, no temas tanto a la descalificación, una de las ventajas de ser adulto es que ya no pagamos precios tan altos como el rechazo en la adolescencia. Usa una camisa arrugada, llega unos minutos tarde un día y no te disculpes. Pela con tus manos unas mandarinas y ¡no te las

12. Ten en cuenta que si cambias, algunos compañeros y familiares sufrirán, pues puede que no les convenga, porque si eres perfeccionista, has acostumbrado a todo el mundo a que eres la USB de los demás y esto puede ser muy fuerte, así es flexibilizarse es como cruzar un desierto, en la medida en que te vas flexibilizando vas permitiendo a los otros que asuman la responsabilidad, en la medida que no te flexibilices, los demás te seguirán delegando su vida y puedes quejarte, ponerte bravo, regañar a los demás y juzgarlos, pero en últimas terminarás recordándoles las cosas o haciéndolas. Por favor prémiate, disfruta lo que tienes, ve a cine, a cenar, a bailar, a teatro, duerme más, gasta dinero, pierde tiempo, haz cosas atrevidas saliendo de su psicorigidez, ve a clases de danza árabe, haz cosas en donde te puedas soltar, donde puedas sacar su sensualidad, porque el que es muy obsesivo, también va perdiendo su sensualidad.
13. Trabaja tus emociones, aprende a reconocerlas y hazlas públicas, no te peleas con la alegría, pues cuando te has vuelto muy rígido, te peleas con la alegría y no disfrutas nada. Un amigo argentino dice: “hay que ponerse de novia con la vida, hay que ponerse de novio con la vida”, exprese tu afecto, abraza a la gente (no olvides respirar mientras lo hace), por supuesto, suéltate, abraza con mayor frecuencia los vínculos originales, y aunque para algunos sea muy difícil, si tus padres o hermanos son más psicorígidos que tú, si tu mamá es distante afectivamente, pues recuerda que eres un adulto y a los 40 o 50 años hay algunas cosas que ya no son tan graves: ve y abraza al viejo, abraza a tu mamá, abraza a la familia, al hermano mayor distante, abrázalo, seguramente se pondrá incómodo, querrá quitarte de su lado pero mantente firme, hasta que se le quite el malestar y se te quite el malestar a ti.
14. Si te has vuelto muy áspero y dices cosas muy feas por su crudeza, si eres muy fuerte al hablar, si descalificas mucho y no te da cuenta, pues deberías decirle a la gente más cercana que te ayude, que te eche una mano, es decir, cuando se den cuenta que estás siendo muy fuerte o muy descalificador, que puedan hacerte una señal para que lo hagas diferente.

- 📌 Como vemos, nuestro modo de ser, implica también a las personas con las que me relaciono (mi familia, mi trabajo, mis amigos, hasta en la calle y en el transporte público).

Tómate unos minutos y escoge 2 actividades que sólo te involucren a ti y otras 2 que involucren a otros para empezar a trabajar esta semana en la fletzivilización (jajajajajajaja). Si se te ocurre alguna mejor, puede ser algo que te cueste un poco más de trabajo, ¡adelante!

Quiero...

Conmigo

Hacer ejercicio cardiovascular, de flexibilidad corporal
Yoga, mindfulness, meditación
Establecer horario para dormir
'En el día a día (rutina diaria)'
'Descúbrete a ti mismo haciendo 20 cosas buenas'
Dejar la cama distendida
No bañarse un día
Usar medias de diferente color, camisa arrugada
Hacer preguntas tontas
Pelar mandarinas con las manos, comer mango con la mano y no lavárselas, crema no absorbente, crema y ponerse ropa nueva
Ir a cine, cenar, bailar, teatro, dormir más, gastar dinero, perder tiempo
Trabajar emociones, aprender a reconocerlas y hacerlas públicas

Con los demás

Descubre a tu hijo/pareja haciendo 20 cosas buenas.
Exponerme al error, a la crítica: error ortográfico en Facebook, conjugar mal un verbo, llegar unos minutos tarde deliberadamente, dejar el celular, no revisar el e-mail un día, etc

Expresar afecto

Emplear el tiempo que paso supervisando haciendo alguna de las cosas de esta lista

Las personas con este modo de ser no son malas personas, de hecho aunque parecen rígidos, invulnerables, secos y distantes, en realidad son una gelatina emocional, a veces sienten demasiado allá adentro y necesitan cuidarse y no ser tan vulnerables, así es que no los juzguemos porque precisamente eso lo que más daño les ha hecho; más bien, ayudémoslos a que aprendan a ser más asertivos, a que se expresen de una forma distinta. Algunos lamentablemente no aprenderán y perderán a su esposa o perderán a su esposo en el camino, y sus hijos no les tendrán respeto sino miedo. Tal vez pasadas las décadas, logren flexibilizarse, ojalá ya no sea tan tarde.

En últimas lo que mas necesitan es adquirir conciencia de límite, es decir, aceptar de corazón que no podemos saberlo todo, porque cuando tu aceptas de corazón que no puedes saberlo todo, puedes equivocarte, y eso es una maravilla. Imagínate saber que no tienes que ofrecer la respuesta perfecta, que no tienes que encontrar la solución más inteligente, que puedes decir cosas que no son acertadas, que puedes aprender más, que puedes preguntar...¡es un alivio!, pues aquel que cree poder saberlo todo, vive muy estresado manteniendo esa imagen. Ahora bien, la conciencia del límite no solo está en la categoría del saber, pues nos cuesta aceptar que no somos muy omniconscientes, ni omnisapientes, nos cuesta trabajo a aceptar que no lo sabemos todo, pero ¿Se imaginan que pudiéramos lograr que nuestros hijos no tuvieran que saberlo todo ya?, que puedan seguir aprendiendo, que no tuviesen que dominar todos los temas.

La conciencia del límite va más allá del saber, pues otra gran verdad es que no podemos hacerlo todo porque no somos omnipotentes, podemos hacer lo que podemos hacer, ni un centímetro más, la semana tiene siete días, el día tiene 24 horas, hagas lo que hagas no puedes hacer más, podemos hacer hasta dónde podemos hacer, intentar hacerlo bien por supuesto, pero no somos omnipotentes, no podemos cuadrar 7 citas al día con 50 cuabras de distancia y 10 minutos de diferencia, y andar diciendo mentiras por el celular advirtiéndolo que ya vamos a llegar. A veces el tiempo y ese tipo de agite se convierten en un tipo de droga, no podemos hacerlo todo.

Finalmente, la conciencia del límite nos dice que tampoco podemos tenerlo todo, podemos fracasar, podemos equivocarnos, podemos perder, a veces decimos pero bueno, pero ¿por qué me ha abandonado mi pareja? y la respuesta es muy sencilla, porque a los hombres buenos también los dejan, porque a las mujeres buenas y a las mujeres malas también las pueden dejar, porque las empresas también se pueden quebrar, porque también puede haber eventos no medibles, no controlables que aparezcan en la vida, a veces decimos yo quisiera que mi hijo fuera alto, rubio, de ojos azules, violinista, golfista, el mejor de la clase, no....es chiquito, gordito, amarillito y va perdiendo el año, ¡sí señor! y a ese es el que hay que querer, porque es el que hay, no es otro, no podemos tenerlo todo y nuestros hijos necesitan saber que en la vida no se puede saber todo, ni se puede hacer todo, ni se puede tener todo. No es una invitación a la mediocridad, es una invitación a aceptar que no somos dioses, que somos solamente seres humanos, que no somos perfectos, tal vez perfectibles con opción de irnos puliendo cada vez más. Teóricamente suena interesante, pero mientras lo aterrizas a tu corazón, es posible que ya hayan pasado 92 años y ya te toque morirte, pero que tal que empieces a aterrizarlo mucho antes, es más... ¿que tal que nuestros hijos empiecen a aterrizarlo a los 8 años, a los 15, a los 20?... evitaríamos tantos problemas.

Quiero que mi hijo sea...	Mi hijo es...	Mi hijo quiere..	Mi hijo necesita de mí....

¡AYÚDAME POR
FAVOR! ¡MIS
PAPÁS QUIEREN
QUE YO SEA
PERFECT@!

*Ffren
Martinez*