



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

¿Y si el perfeccionismo es miedo al rechazo? Una mirada humana al dolor

La necesidad adulta de control es un síntoma, no la enfermedad. Es la manifestación de una crisis de valía existencial originada en las heridas invisibles, principalmente el rechazo, la crítica constante o la invalidación temprana. El niño herido interioriza un mandato: *"Mi ser original no es digno de amor; sólo lo es mi actuación."* Esta creencia genera un "Yo falso" una armadura social (el "perfeccionista") cuyo único propósito es controlar el entorno para evitar revivir el dolor original. Filosóficamente, esta armadura es una negación de la propia autenticidad. El individuo intenta solidificar su identidad en función de la aprobación externa, lo cual es inalcanzable. El control emocional es la manifestación adulta de esa máscara: un intento desesperado de predecir la conducta ajena para que el viejo dolor del rechazo no se repita. La mente buscando la certeza de ser amada, se vuelve su propia carcelera. Desde el acompañamiento, observamos que esta herida es el duelo no resuelto por el "niño que debimos ser" y la necesidad de silenciar al "crítico interno" que nos obliga a la perfección. La sanación reside en la reconciliación interna, un acto de metanoia (transformación de la mente) donde el adulto se convierte en el cuidador amoroso que valida al niño herido. El camino hacia la madurez es acoger la propia humanidad imperfecta y vulnerable.

¿Cómo identificas patrón de control por rechazo?

Guion de Autosabotaje. La herida opera como un guion preinstalado que, inconscientemente, puede llevar a la persona a buscar situaciones donde pueda *probar* su valía, o irónicamente, confirmar el rechazo que más teme (*coacción a la repetición*). La vida se convierte en un examen interminable.

Disociación del valor. La persona separa su valor de su esencia. Cree que su valor reside en lo que *hace* (logros, sacrificios, perfección) y no en lo que *es* (simplemente existir). Esto genera una búsqueda constante e insaciable de aprobación, agotando la energía vital.

Rigidez y autocensura. El controlador aplica una disciplina draconiana a sí mismo y a su entorno. Las emociones son percibidas como peligrosas; si se expresan, se cree que será juzgado y rechazado. Esto conduce a una profunda rigidez corporal y mental.

Del control a la autonomía. La sanación transforma el control externo (manipular al otro para ser aceptado) en autonomía interna (aceptarse a sí mismo incondicionalmente). La necesidad de perfección se relaja, permitiendo que la autenticidad sustituya a la máscara.

Ahora bien, **visualicemos** tres entonos. Un profesional dedica horas excesivas, revisa el trabajo diez veces y se niega a delegar, temiendo la crítica. La voz interna dice: "Si el proyecto no es perfecto,

el error se asociará a mi persona, y seré rechazado como profesional. Esta dedicación compulsiva no es pasión, sino una hipoteca emocional. Genera burnout y hace que el entorno laboral sea tóxico para sí mismo y para los demás, ya que la confianza es reemplazada por la supervisión microscópica. Permitirse intencionalmente delegar una tarea. Tolerar la posibilidad de un error menor, entendiendo que el valor de la persona no es sinónimo del valor del proyecto.

En un ambiente social, la persona que nunca establece límites, siempre dice sí a peticiones que lo agotan y teme expresar un desacuerdo, repitiendo el patrón de "sacrificio para ser aceptado." El resentimiento se acumula bajo la máscara de amabilidad. La amistad carece de autenticidad porque la persona nunca se muestra vulnerable o en desacuerdo. El control sobre la imagen es absoluto. Practicar el "no" compasivo. Decir "no" a una invitación y tolerar la incomodidad o el posible enojo del otro, sabiendo que la relación sana sostiene la individualidad.

En el ambiente personal, se puede observar la dificultad para mostrar vulnerabilidad, llorar o expresar ira. El cuerpo, en esencia, se ha convertido en la prisión de la emoción, esperando el juicio. La represión emocional genera somatizaciones, ansiedad y depresión. La persona se aísla de su propia experiencia interna, lo que hace imposible la verdadera intimidad con otros. Dialogar con

el niño interior, ofreciendo una aceptación simple: "Te veo, te escucho, y tu valor es innegociable." Permitir la expresión emocional en un espacio seguro para desarmar la autocensura.

Te propongo el siguiente ejercicio

Cuando te descubras intentando corregir, anticipar o manipular una situación, detente. Pregúntate: "¿Qué dolor infantil estoy intentando evitar ahora mismo?" Conecta con tu niño interior. Ofrece esta aceptación: "Te veo, te escucho, y tu valor es innegociable." Hoy, elige intencionalmente no controlar un resultado menor o delega una tarea. Anota una frase sobre cómo se sintió la liberación de esa pequeña carga. En suma, sanar las heridas invisibles es reconocer que el control excesivo es un eco del pasado. Al abrazar la vulnerabilidad, transformamos el miedo en libertad y madurez emocional, permitiendo que la autenticidad reemplace a la armadura.

Esta reflexión no reemplaza la consulta médica o tanatológica. Cada uno ofrece lo que lleva en su corazón. Escoge lo que te sirva. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, y verás cómo se abre un nuevo horizonte en tu vida.

* **Tanatólogo. Conferencista.**

Escritor. Investigador.

- **WhatsApp: 6623322296**

- **Correo electrónico:**

mi.red.soc@gmail.com