

LA ILUSIÓN DEL PERFECCIONISMO

Que te gusten tus imperfecciones es lo más liberador
Virginia Woolf

Pierre Bonnard, artista francés y uno de los líderes del movimiento impresionista, solía burlar la vigilancia de los museos donde se exponían sus cuadros y, pertrechado de pinturas y pinceles, retocaba sus obras cuando no le veían.

Toscanini, el gran director de orquesta, era calificado de inflexible, dominante, intransigente, perfeccionista, autocrítico y enemigo de la mediocridad. Muchos presenciaron sus feroces demandas artísticas y sus ataques de rabia cuando las cosas no salían como él deseaba. Su manera de trabajar se reflejaba en la vehemencia de sus versiones y en la intensidad de sus interpretaciones.

La soprano María Callas se hizo mundialmente famosa gracias a una férrea autoexigencia profesional. El realizador y artista italiano Franco Zeffirelli dijo de ella: "En todas las profesiones hay seres que se fijan como regla la máxima exigencia, personas para las que el mundo o es perfecto o no es nada, para las que las cosas son blancas y negras. La Callas era de esa clase de gente, es decir, un genio. El genio es intolerante y sublime. Quería ser artista, la artista absoluta. La Callas era de una sola pieza, un bloque de granito. Su búsqueda de la perfección le impedía tener marido, hijos, tener otra vida que la de su arte".

El perfeccionismo es una virtud porque tiende a hacer las cosas perfectas. Y es un defecto porque no acepta que lo perfecto no existe, que los fracasos son parte de la vida.

Esforzarse, ser meticuloso y querer hacer las cosas bien es una actitud deseable y saludable. Sin embargo, exigirse hacer las cosas perfectamente es una autoimposición que nos coloca en una posición de vulnerabilidad y de dependencia. La trampa del perfeccionismo no es fijarse unos estándares elevados sino fijarse unos estándares inalcanzables: tratar de obtener lo imposible.

¿Tiene sentido pretender alcanzar la "perfección"? ¿Existe realmente la perfección? ¿Es una ilusión? ¿O tal vez una falacia? La idea de un trabajo "bien hecho" o "mal hecho" no es una verdad absoluta, es una representación que se encuentra en nuestra cabeza. Cada persona tiene su propia representación, aunque, por supuesto, tendemos a pensar que la nuestra es la correcta.

La trampa del perfeccionismo estriba en que te obliga a tratar de obtener lo imposible.

En la vida hay muchos perfeccionistas. Creen en el trabajo bien hecho, se entregan apasionadamente a hacer bien las cosas, y llegan a hacer magníficamente muchas tareas que emprenden. Pero, al mismo tiempo, viven tensos, se vuelven cruelmente exigentes con quienes no son como ellos y sufren cuando ven que muchas de sus obras, a pesar de todo su interés, se quedan a mitad de camino.

Lo perfecto es enemigo de lo bueno

Refranero Español

El perfeccionismo y la elevada exigencia están en la base de muchos problemas de gestión del tiempo. La persona perfeccionista dedica una enorme cantidad de esfuerzo y recursos para hacer las cosas bien pero, al mismo tiempo, siempre tiene la sensación de que podía haberlas hecho mejor, si se hubiera esforzado un poco más. Con creencias de

este tipo, el tiempo se escapa entre los dedos, especialmente en el entorno laboral, donde el trabajo se revisa una y otra vez, se buscan y detectan nuevos errores, se encuentran aspectos para mejorar... Es una cadena sin fin en la que solo se recoge agotamiento e insatisfacción.

La persona perfeccionista actúa para obtener reconocimiento y evitar la desaprobación, el rechazo de los demás, pero al mismo tiempo tiene un duro crítico interior que le impide disfrutar de un trabajo bien hecho, porque siempre hay algo que podría haberse hecho mejor. "No existe un perfeccionista feliz. Se sabría", escribe la psicóloga francesa Marie Haddou en su libro Basta de agobios. Según ella, el perfeccionismo genera insatisfacción, decepción y frustración. Sentimientos que imposibilitan la paz interior y se desvían de la felicidad.

Alcanzar la perfección es imposible. Esta afirmación es tan sencilla como razonable. Sin embargo, las cosas no son así para las personas perfeccionistas, que actúan regidas por un anhelo de conseguir algo que creen que es posible pero que, al mismo tiempo, nunca está totalmente a su alcance. La consecuencia es doble: por una parte, hay una gran cantidad de esfuerzo personal, la actividad se hace desmedida o está desequilibrada, o se enfoca demasiado hacia los aspectos más visibles (aquellos en los que pueda resultar más sencillo obtener reconocimiento). Por otra parte, se recoge mucha frustración porque los resultados anhelados nunca se alcanzan, a pesar de todos los esfuerzos.

Ni el exceso ni el defecto: el justo medio.

Aristóteles

En el libro *Atrévase a no ser perfecto*, Cristina Ruiz Coloma nos dice:

"Los perfeccionistas tienen tendencia a ser especialmente sensibles a las exigencias, reales o imaginarias, que se les hace o se hacen ellos mismos. A veces convierten sus propios deseos en deberes. Desde el momento en que se es un perfeccionista exigente, el "quiero" se convierte en "debo", el deseo es reemplazado por la obligación. Si la persona se siente bajo una intensa presión (tanto interna como externa) de actuar e intenta motivarse con "debería" o "tendría que", se cree obligada a llevar a cabo cualquier actividad y además finalizarla. Aun cuando sea una tarea que inicialmente pueda producir placer, el pensar que debe llevarla a cabo la transforma en obligación y eso elimina la opción de todo individuo a elegir libremente. Esto provoca al perfeccionista la sensación de tener una carga encima que puede producir tensión, sentimientos de culpabilidad, resentimiento y numerosos problemas más".

Parfraseando a Augusto Monterroso, escritor guatemalteco, podríamos decir: *"Cree en ti, pero no tanto; duda de ti, pero no tanto. Cuando sientas duda, cree; cuando creas, duda. En esto estriba la única verdadera sabiduría que puede acompañarte en tu desarrollo".*

Bibliografía

Cuando lo Perfecto No es Suficiente. Estrategias Para Hacer Frente Al Perfeccionismo, Martin M. Antony-Richard P. Swinson, (Editorial Desclée De Brouwer)

La Obsesión del Perfeccionismo, Soluciones Para Acabar Con El Control Excesivo, Allan E. Mallinger (Editorial Paidós)

¡Basta de Agobios! Aprende a Relajarte Y A Disfrutar De La Vida Con Calma, Marie Haddou (Editorial Paidós)