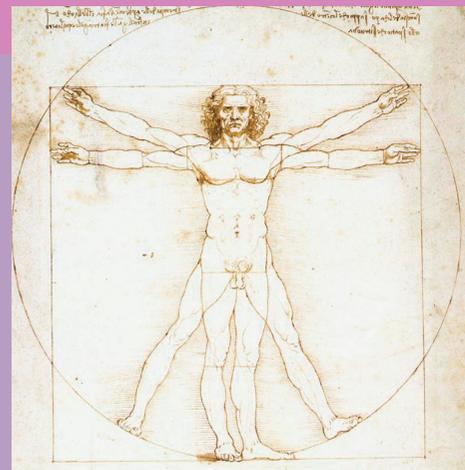


La PERFECCIÓN no existe

Vivimos a pasos agigantados en una sociedad muy exigente pero esa exigencia muchas veces no viene de fuera sino que nace de nosotros mismos y nos obliga a ser perfectos en todo. Sin embargo, la perfección no existe... ¡Qué obviedad mas obvia! ¿o no?

Desde pequeños, la influencia de nuestro entorno familiar y social, nos empuja a ser perfectos. Pocos son los padres que aceptan y respetan la personalidad de sus hijos. Y si a esta influencia social y familiar, le unimos carencias afectivas, problemas de relaciones sociales o complejos personales, tenemos los ingredientes necesarios para precisar continuamente la aprobación de los demás y así, sentirnos bien. Aparentemente, el perfeccionismo nos lleva a perseverar y alcanzar nuestras metas. Sin embargo, es una trampa que nosotros mismo ponemos. **¡No existe el ser humano perfecto!** Y aún pareciendo una frase obvia, cada día, luchamos por alcanzar niveles inalcanzables de “qué se yo”, que sólo ayudan a dirigir nuestra mente a la frustración y a tener una buena excusa con la que devaluarnos. A diario, traducimos nuestro distorsionado pensamiento “perfeccionista” por otro que nos hace creer que no buscamos ser perfectos, como “mi actitud es la correcta para hacer bien las cosas” o “las cosas se hacen bien o no se hacen”; esta idea nos lleva a obtener inevitables consecuencias negativas. En primer lugar, la incansable y obsesiva búsqueda de perfección se traslada también al ajeno, al que se le empieza a exigir el mismo grado de compromiso “perfecto”. Indudablemente este estilo agota al entorno y afecta a las relaciones sociales. Otra consecuencia es que el hambre voraz de

perfección casi nunca puede ser saciada, lo que conducirá a dejar planes, tareas y sueños a la mitad o a ni siquiera comenzarlos. También, se mantiene un estilo de pensamiento absolutista y extremadamente rígido, lo que hace que sea inevitable pensar en términos de blanco o negro, las cosas están o muy bien o muy mal. Lo que a su vez conduce a lo que deberían hacer según sus normas internalizadas y no a lo que, realmente, desean hacer. Aparece el terror a equivocarse si las cosas no se hacen perfectas, provocando, a nivel inconsciente, un ataque directo a la valía personal que repercute en la autoestima, y en muchos casos puede conducir a la depresión. Como el fracaso se ve intolerable, muchas situaciones de la vida que escapan al control se vivirán de forma negativa y dolorosa. El resultado es siempre el mismo, castigar la imperfección que es justamente lo que somos, imperfectos; y acto seguido, generar el autocastigo. La culpa se convierte en una excelente herramienta correctiva que asegura el no volver a caer en la equivocación. Tener el control de sí mismos y del contexto es el gran deseo, la necesidad de moverse en ambientes predecibles, lógicos, calculados y que brinden la seguridad de poder siempre manejar la situación. Y entonces, se llega a la frustración continua, porque ni más decir tiene que la vida está llena de elementos impredecibles y de relaciones



incontrolables. La buena noticia es que cuando la persona comienza a ser consciente de qué actitudes molestan para el pleno desarrollo de su bienestar, surge el deseo y la necesidad de CAMBIO. Es difícil mantener a raya rasgos de personalidad que en cierta manera nos definen, pero si podemos trabajar en ellos para que ni estorben ni nos limiten nuestra experiencia vital.

¿Cómo iniciar el cambio?

Asume que no existe la perfección por mucho que la busques, céntrate en lo agradable de cada situación y busca sentir placer con las cosas que haces. Dale un giro a tu lenguaje y transfórmalo en positivo, así las personas que te rodean disfrutarán más de tu conversación. Proponte hacer bien las cosas, no hacerlas a la perfección. Aspira a mejorar tu desempeño, sin la necesidad de superar a los demás. Y si aún así, te resulta difícil dejar a un lado la perfección, pide ayuda.

Ante todo debes recordar que tenemos el derecho de equivocarnos y el deber de perdonarnos. Proponte ser IMPERFECTO, ¡se vive fenomenal!

M^a Isabel Ortuno. Psicóloga
Máster clínica y jurídica



GABINETE PSICOLÓGICO

M^a ISABEL ORTUNO PANIAGUA

TERAPIAS

Individual, Infantil y Adolescente
Sexual y de Pareja
Familiar
Counselling o Psicoterapia Breve
Orientación y Crecimiento Personal

C/ Emilio Castelar, 36 - 2º B
Alcázar de San Juan
Tel. 605 878 109

