

EL PERFECCIONISMO UTÓPICO

M. Mercè Conangla
Presidenta de Fundació Àmbit Ecologia Emocional

*«No seas más virtuoso de lo que tus fuerzas te permitan. No te exijas nada que sea inverosímil.»
Proverbio chino*

Un relato para empezar

Se explica que Dios estaba el sexto día de la creación amasando barro para dar forma al hombre. Este tenía tanta prisa para «ser» que se escapó de sus manos a medias y cayó en la Tierra.

-Esta será pues la tarea de tu vida: -le dijo Dios- acabarte de construir y así colaborar conmigo en la Creación.

Acabar de definirnos puede ser parte del sentido de nuestro viaje vital. Nuestra tarea más importante es ser y hacernos con los otros compartiendo la aventura más formidable: colaborar en el tapiz de la humanidad dando a luz una obra única y singular que haga más rico el conjunto.

Perfectos o perfectibles

Perfección: que tiene todas las cualidades requeridas, que no tiene el más mínimo defecto.

Hay que ser muy iluso para pretender este objetivo. ¿Cuántas personas se han roto por el camino intentando conseguir esta utopía? ¿Cuántos desengaños se han llevado? ¿Cuántas energías maltrechas? ¿Por qué nadie nos lo advirtió? «Nadie puede ser perfecto».

Quizás no habríamos hecho caso. En nuestra educación hemos recibido consignas y mensajes sobre este tema que hemos ido incorporando sin filtrar. Ya es hora de tomar conciencia que la imperfección forma parte de nuestra vida y que intentar ser perfectos está totalmente condenado al fracaso.

¿Cuál es la fuerza que rae al fondo de todos estos intentos de busca de perfección? La necesidad que sentimos de ser queridos. ¿Y quien no quiere amor? ¡Va tan buscado! Aun así, hay que plantearnos si este es el mejor camino para conseguirlo.

Algunos de los rasgos de las personas perfeccionistas son la inseguridad en sí mismas y en sus propios méritos, el afán exagerado de control y también la percepción de no ser lo suficiente dignos de recibir amor. Esta autovaloración negativa los mueve al disgusto constante: nunca serán bastante inteligentes, sabios, atractivos, cultos... siempre habrá alguien que los superará. Y esto lleva al sufrimiento entrando en un inútil combate donde no hay vencedores: todos son vencidos; una batalla donde uno ya está derrotado antes de iniciar la acometida. El objetivo de ser perfectos lleva a la insatisfacción crónica, al desencanto, a la autofustigación y a la frustración. Hace sufrir porque nunca tendremos bastante.

Aun así, si bien el logro de la perfección es una utopía, sí que podemos recorrer un camino de perfeccionamiento de la persona que somos. Se trata de llegar a ser la mejor versión de nosotros mismos más que no de encajar en un molde de aquello que alguien ha decidido que era *perfecto*.



Efímeros, únicos y singulares

En uno de sus viajes por los pequeños planetas, el Principito se encontró con un geógrafo que anotaba en un gran libro de registro montañas, ríos y estrellas.

El Principito quiso registrar su flor, pero el geógrafo le dijo:

-No registramos flores, porque no se puede tomar como referencia las cosas efímeras.

-¿Qué quiere decir efímero? -preguntó el Principito.

-Efímero significa amenazado de desaparición rápida.

Cuando el Principito sintió esto, se entristeció mucho. Se había dado cuenta que su rosa era efímera.¹

Otra mirada sobre el tema es la que parte de la afirmación que *ya somos perfectos en aquello que somos, en nuestra humanidad.*

Somos seres únicos en peligro de extinción, efímeros por lo tanto. Dado que somos únicos y que además moriremos, podríamos considerarnos especies valiosas en peligro de extinción. Especies humanas que vale la pena proteger y cuidar porque somos admirables de origen.

Sólo hay que mirar con atención un neonato. Yo he dicho a menudo: «Es perfecto». Y lo es porque es único, singular, no ha habido nunca nadie como él ni nunca volverá a haber ninguno igual. Y esto lo hace valioso. Compararlo con otro sería injusto. ¿Por qué entonces lo hacemos más adelante? ¿Qué quizás comparamos una puesta de sol con otra? ¿Verdad que sería absurdo decir: Iría bien poner más rojo aquí y naranja abajo o apartamos un poco la nube a la derecha? Sencillamente nos quedamos boquiabiertos admirándola.

Hablo de la *aceptación* de lo que somos como premisa esencial para conseguir mejorarlo.

Los cánones estéticos que la sociedad de consumo nos propone hacen que muchas personas renieguen de su cuerpo, entren en espirales de conductas destructivas y rechazo por ellas mismas en no conseguir asemejarse ni un poco a los modelos propuestos. Comparación, juicio de valor, reconocimiento y aprobación de la mirada de los otros... objetivos que pueden llevarnos al camino del sufrimiento. Hay que ser críticos y darnos cuenta que un cuerpo perfecto es cuestionable. Quizás «perfecto» es todo cuerpo en aquello que ya es. Lo mismo sirve para los otros aspectos que nos constituyen.

¿Esto quiere decir que nos tenemos que conformar diciendo: Esto es lo que hay. Yo soy así. ¿Qué haremos?

En absoluto. Sencillamente afirmo que sólo aceptando nuestro punto de partida con humildad y valentía podremos recorrer el camino del perfeccionamiento, esta tarea de co-creación de un mundo del cual somos responsables: el nuestro.

Escapes y fugas de energía vital

Si quieres disfrutar de paz mental, dimite de director general del mundo.

Si nuestro objetivo es ser perfectos en todo, tenemos muchas posibilidades de sufrir fugas de energía emocional. No está en nuestras manos controlarlo todo.

1 Antoine de Sanit Exupéry. El Principito



Que todo esté en su lugar, que sea la madre, amante, amiga, compañera perfecta. Ser la mejor en todo.

El perfeccionismo se da la mano con el deseo de control.

Es como aquella persona que mira de mantener en el aire dos bolas y ponen otra. Ahora tiene que hacer rodar tres, después cuatro y después cinco... Llegará un momento en que le caerán todas al suelo. Hay que aceptar que tenemos límites. Hay que encontrar la propia medida en la autoexigencia, aquel punto que nos permita salir de la zona del acomodamiento y continuar creciendo como personas, mejorando limando aristas, puliendo aspectos de nuestra personalidad, adquiriendo nuevas herramientas, aportar más ecología emocional por todas partes.

Perdemos energía emocional cuándo:

- Queremos cambiar a los otros.
- Ponemos nuestro foco en los otros en lugar de en nosotros mismos.
- Hacemos algo para contentar a los otros aunque no está alineado con nuestros valores.
- Nos maltratamos, no nos damos reposo, nos hablamos con poco amor.
- Nos movemos por energías emocionales contaminadas de origen: desconfianza, soberbia, exigencia, resentimiento.

El impacto ecosistémico es elevado. En los trabajos las personas que quieren perfección tienen problemas para delegar, suelen ser duros en el trato con los compañeros, castigan errores, implantan la cultura del miedo a la equivocación y, por lo tanto, reducen los niveles de creatividad y de motivación. Lo mismo se podría transportar a las familias, escuelas y sociedad en general.

Más benévolo con nosotros mismos

Bene = Bueno; Volo = Querer

No hablamos mucho de ser más benévolo con nosotros mismos, de querernos bien.

A menudo nos fustigamos. Podemos pasar de la desidia a la hiper exigencia con nosotros mismos. Y ninguno de estos dos extremos nos es adaptativo.

Ser benevolente supone ser comprensivo y tolerante con nosotros mismos para poderlo ser con los otros. Se trata de hacernos bien para poder hacer el bien.

¿Y que tiene que ver este valor con el tema que nos ocupa? Pues que se trata de un elemento que puede apaciguar las consecuencias de aquello que hacemos para llegar a la perfección.

Durante muchos años hemos hablado de «cualidades» y «defectos». Después se cambió la palabra «defectos» por «puntos débiles». Siempre me ha parecido que cuando hablábamos de defectos referidos a una persona era como si fuera una obra de arte con un tipo de «tara» que le reduce el valor. Quizás es por eso que muchas personas se activan emocionalmente cuando se les habla de este tema y hacen defensas.

Propongo hablar de «puntos de mejora». Cambiando la palabra cambiamos también la conexión emocional. En el primer caso uno se conecta al rechazo, al desánimo; en el segundo caso, a la confianza de poderse superar y mejorar. Benevolencia entonces también en el uso de la palabra dirigida a nosotros mismos y a los otros.



La compasión y la ternura autoaplicada

Nasrudin conversaba con un amigo:

-¿Entonces, nunca pensaste en casarte?

-Sí, que lo pensé. -Respondió Nasrudin -De joven decidí encontrar la mujer perfecta. Crucé el desierto y llegué a Damasco donde conocí una mujer muy espiritual y bonita, pero ella no sabía nada de la realidad de este mundo. Continué viajando y fui a Isfahan; allí encontré una mujer consciente del reino de la materia y del espíritu, pero no era bonita y decidí ir hasta El Cairo, donde cené en casa de una mujer muy religiosa, bonita y conocedora de la realidad material.

-Y entonces, ¿por qué no te casaste?

-¡Ah, amigo mío! Lamentablemente ella también quería un compañero perfecto.

Ya veis la ironía. ¿Dónde rae la medida de la perfección? ¿Hasta qué punto intentamos que los otros encajen en nuestro «molde»? ¿Cuáles son las consecuencias en nuestras relaciones?

Hay que aplicar urgentemente más compasión y ternura a nuestra vida, ambas son antídotos contra el ansia y la violencia. Desde estas emociones podemos acompañar a un niño, a un joven, a un adulto o a nosotros mismos al apasionante viaje de «hacerse» –«hacernos» mejores personas.

La compasión abrazada a la mutua finitud, acompaña sin exigir, hace de almohada cuando se cae, elimina el sentimiento de soledad ante la adversidad.

La ternura cura heridas, es benevolencia aplicada, reduce el sufrimiento, anima a seguir trabajando para mejorar, acoge, elimina la violencia... quiere.

Aprender a convivir con la imperfección, sin hacer apología, sin conformarse y viéndola como una gran oportunidad para crecer es un elemento para lograr una vida más serena.

Acabo con un fragmento de Pico Della Mirandola que quiere mover a la reflexión-acción:

«Oh Adam! Te coloqué en medio del mundo para que pudieras contemplar mejor todo aquello que el mundo contiene. No te he hecho ni celeste ni mortal ni inmortal, a fin de que tú mismo, libremente a la manera de un buen pintor o de un habilidoso escultor, remates tu propia forma.»

Traducción artículo publicado en la Revista RE número 92, octubre 2017

«Humans, tanmateix imperfectes»

