

LA PERFECCION NO EXISTE

...por suerte

Vivimos a alta presión en una sociedad hipercompetitiva y exigente, pero esta exigencia no siempre viene de fuera. Muchas veces nace de nosotros mismos y nos obliga a ser perfectos en todo. Sin embargo, la perfección no existe... afortunadamente

A pesar de que el día a día nos demuestra que no es posible hacerlo todo perfecto, muchas personas siguen teniendo una poderosa tendencia al perfeccionismo. Su problema no es querer superarse, sino querer pasar por la vida con el único propósito de hacerlo todo bien, perfecto. Si

no está perfecto, está mal. La mayoría de las veces el perfeccionista pide y se pide a sí mismo más de lo que puede dar. Es detallista, meticuloso y quiere ser la mejor madre, el mejor padre, la mejor pareja, el mejor profesional, el mejor amigo, el mejor amante... y como eso es, lógicamente, imposible, vive bajo el síndrome de la eterna insatis-

facción y acaba agotado. Eso se llama perfeccionismo. ¿No te pasa a veces a ti?

El problema es que cuando nos exigimos mucho por un tiempo prolongado, ¡acabamos estallando! Las personas que adoran las cosas perfectas, sufren, hacen sufrir y son difíciles de soportar. ¿Conoces algún caso? Pero, aunque nos cueste creerlo,

El perfeccionista sufre y hace sufrir a los demás.
¡Cambia de actitud!



existe otra forma, otro camino mejor y más satisfactorio de conseguir las cosas, y es a través de la excelencia. Vamos a analizar los dos caminos:

A EL PERFECCIONISMO

Lo que caracteriza a alguien perfeccionista, a grandes rasgos, es:

► **Busca la perfección en todo lo que hace.** Pero esta no existe. El hacer

las cosas siempre bien no puede ser. Es un ideal. Es como la zanahoria que colocamos delante del burro con un palo; no importa lo que se esfuerce el burro, nunca la puede alcanzar. Piensa en cualquier cosa que hagas en la vida, ¿a que siempre se puede mejorar? Entonces, como la perfección no existe, ¿qué te provoca tratar de conseguirla?

Frustración, desánimo, ansiedad, bloqueo, miedo, disminución de tu confianza...

► **Vive sus errores como fracasos.**

Cada vez que se equivoca, que no llega, que no lo consigue, siente que fracasa y eso le hace muy vulnerable. Es una actitud de sobreesfuerzo constante. Nunca nada es suficientemente bueno. ¿Y qué es lo que

¿La clave del éxito?
Luchar, esforzarte y dar
siempre lo mejor de ti.



le produce? Pues miedo a muchas cosas: a defraudar, a ser juzgado, a equivocarse, a fracasar, a no ser querido... Por tanto, pone toda su atención en evitar el error. Además, cuando tiene un éxito, tampoco lo valora ni se lo reconoce. No se gratifica; enseguida está pensando en lo siguiente que tiene que hacer

y no disfruta de nada. Suele poner el foco en lo que le falta y no en lo que tiene ¿Y cómo reacciona? Se autocastiga, él es su peor juez. Su espíritu crítico es despiadado con él mismo y con los demás, a los que juzga con gran dureza. Culpa y se culpa. Este es un camino lleno de reproches hacia sí mismo: ¡No

sirvo para nada!, ¡ya la cagué otra vez!, ¡esto no es para mí!, ¡soy débil! ¿Te suena? Por eso, el perfeccionista deja de hacer muchas cosas ante el miedo a equivocarse, las evita, no se arriesga o incluso las esconde o las tapa, y así no crece ni se desarrolla, ni personalmente, ni en el ámbito profesional.

Busca la excelencia, mejor que la perfección. Superarte, esforzarte por hacer las cosas lo mejor posible, te ayudará a realizarte y te llenará de satisfacción

► **Para evitar los errores lo controla todo.** Es autoexigente consigo mismo y con los demás, es desconfiado, da órdenes, no acepta el no por respuesta, no consulta, es inflexible, impone su criterio. Se pasa el día controlándolo todo y ¿sabes qué mensaje transmite el control? “¡No confío en ti!”, lo que provoca que otras personas se sientan amenazadas, juzgadas, criticadas, y que actúen desde el resentimiento, la rebeldía y la falta de motivación e interés. Lo llamamos falso control o control ilusorio. Prueba a ver qué pasa cuando tú no estás delante para controlar. El control es una quimera, una ilusión que nos da una falsa seguridad, porque la vida está llena de imprevistos y de variables que no podemos controlar, y al final el control nos acaba controlando.

► **Asocia siempre el ser con el hacer.** “Lo que hago es lo que soy y lo que soy es lo que siempre seré”. Esta manera de pensar le lleva a un gran inmovilismo y le cierra las puertas al aprendizaje y al cambio. “Si hago una tontería, soy tonto; si me equivoco alguna vez, un inútil”. No te engañes: ¡nadie es perfecto! ¿Tú quieres ser nadie? Cuando asumas esto tendrás muchas menos decepciones y serás mucho más feliz.

B LA EXCELENCIA

Pasar de ser perfeccionista a ser excelente no es difícil. Estos son los pasos a seguir:

1. **Esfuézate en ser mejor.** Es mucho mejor que ser perfecto. Ahora no se busca conseguir la perfección, sino tu mejor posible. Lograr la mejor escultura que puedes llegar a con-

seguir contigo mismo, es decir, tu escultura más bella. Se trata de hacer las cosas, sencillamente, lo mejor que puedas hacerlas. Como decía Abraham Lincoln: “Mi única política es dar lo mejor de mí todos y cada uno de mis días”.

2. **Sé flexible contigo mismo.** Si cualquier cosa es mejorable, lo que te produce cada mejora que realizas en cualquier cosa es alegría, satisfacción, bienestar, calma, entusiasmo, incremento de la autoestima...

3. **Celebra tus logros, tus éxitos, y gratifícate.** Cada vez que consigas una mejora o un objetivo, debes celebrarlo lo antes posible para que tu mente lo asocie. Debes reconocértelo, felicitarte y, además, gratificarte. ¡Pégate un homenaje! Te lo mereces. Tu autoestima y tu salud te lo agradecerán.

4. **Vive tus errores como aprendizajes.** El error ya no es un fracaso, sino una oportunidad. Cada vez que me equivoco estoy aprendiendo algo nuevo. El error es el ingrediente imprescindible de cualquier logro importante. El error es un paso previo al éxito, y la única manera de llegar al éxito es de fracaso en fracaso. Piénsalo: “El que no se moja no cruza el río”. Esto me permite aceptar retos, desafíos, y me atrevo a fallar y a ser creativo. Como decía Séneca: “No es que no nos atrevamos porque las cosas sean difíciles; es que precisamente son difíciles porque no nos atrevemos”.

5. **Haz las cosas desde la confianza.** Nunca desde el miedo como antes. Ya no controlo, ahora confío en los demás y en mí mismo.

6. **Relájate.** No ordenes, sé más flexible, pide opinión, consulta y comparte. Analiza los recursos del

otro, respétale, acepta que pueda decir no, que pueda elegir. Y delega. No se trata de “soltar el marrón” a otros, sino que hay que dedicar tiempo y esfuerzo para explicarles cómo me gusta que se hagan las cosas, comprobar que lo han entendido, implicarles y aceptar que las cosas se pueden hacer de forma distinta a como las hacemos nosotros... Solo así conseguirás el compromiso y el respeto auténtico de los demás.

7. **No eres lo que haces, ¡eres muchísimo mejor!** De modo que empieza a separarlo. Deja de juzgar y de juzgarte, de exigir y de exigirte, acepta tus imperfecciones y las de los demás y verás que hay un lugar en tu corazón para perdonar a los demás y para perdonarte a ti mismo. Escoge la paz; aceptar las cosas que no puedes cambiar te abre muchas puertas. El perdón es un acto declarativo de libertad personal. El rencor solo te hace daño a ti. Es como el ácido, porque destruye el recipiente que lo contiene.

► **CONCLUSIÓN:** escoge el buen camino y cambia de actitud. ¡Deja de ser perfeccionista! La excelencia es un estilo de vida; llegar a ser la mejor persona que somos capaces de ser es la más auténtica meta que tenemos en la vida.

Más información

Julio Marco, entrenador en coaching personal y directivo en inteligencia emocional. Director de Gilde Healthcare para España. www.sparkcoachingevents.com