

Basta con echar un vistazo a las redes sociales para darse cuenta de que la perfección cotiza al alza. Vidas en apariencia ideales en las que la gente muestra su mejor perfil, escenarios espectaculares donde nada malo podría pasar, auténticos escaparates del buen vivir que despiertan no sólo la curiosidad, sino también la envidia de quienes se cuelan en un proceloso mar de *likes*, no son siempre recomendables... Sí, la excelencia se ha vuelto *trending topic* sin que nos hayamos dado cuenta de que una cosa es el mundo mágico de redes, filtros y demás inventos virtuales y, otra muy diferente, la vida real. Estar a la altura de las expectativas de los demás –o, lo que puede ser peor, de lo que esperamos de nosotros mismos– se ha convertido en una especie de enfermedad del alma. Si a ti también te afecta, la buena noticia es que puedes ponerle freno para retomar las riendas de tu vida y dejar de agobiarte. Apunta.

Busca siempre el equilibrio

Desde la más tierna infancia, se premia el hacer las cosas bien. Ese poner todo de nuestra parte para obtener buenas notas, aprender a montar en bici o a tocar el piano se transforma, con el paso de los años, en ejecutar sin el más mínimo desliz nuestro trabajo, mantener una silueta de infarto o ser la amante diez. ¡Claro que está bien aspirar a esto, pero sin obsesionarse! Porque, como dice la psicoterapeuta Petra Kolber en el libro *Detox para perfeccionistas* (ed. Urano), al final se corre el riesgo de «querer llevar todo a cabo con un grado de corrección casi sobrenatural. La cultura nos enseña que este es un valor del que sentirse orgulloso. Sin embargo, paradójicamente, quienes hacen gala de él rara vez experimentan sentimientos de orgullo y

satisfacción. Es más probable que sientan decepción ante la certeza de que ellos y las personas de su entorno son incapaces de encontrar el Santo Grial de esa vida ideal». Así que, cuanto antes comprendas que aspirar a eso es una quimera, antes disfrutarás de una existencia más plena.

No te obsesiones con la excelencia

Si «pluscuamperfecta» es la palabra que preside tu día a día en el trabajo, en tu vida sentimental y hasta a la hora de organizar el frigorífico, vete eliminándola de tu vocabulario. Porque entrar en bucle con este tipo de cuestiones, a la larga, lo único que hace es impedir que utilices todo tu potencial, tal y como explica la psicóloga Violeta Alcocer: «El perfeccionismo ralentiza hasta las mejores iniciativas, porque la persona no se atreve a dar el primer paso hasta no estar segura de tenerlo todo controlado». Sheryl Sandberg, famosa ejecutiva de Facebook, lo resume así: «*Better done than perfect* (Mejor hecho que perfecto)».

Vence el miedo al fracaso

Una vocecita en tu interior repite incesantemente que no estás a la altura de las circunstancias, que debes dar más de ti misma, que defraudarás a jefes, familia y amigos. El temor a fallar se apodera de ti, no puedes evitarlo. O sí. Para ello, analiza si tus temores son reales y neutraliza aquellos que son fruto de tu imaginación. «No podemos ignorar el miedo, ni librarnos de él –asegura Petra Kolber–, pero sí trabajar para identificar ▶

INTENTAR ESTAR A LA ALTURA DE LAS EXPECTATIVAS PROPIAS Y AJENAS PUEDE SER UN LASTRE VITAL

SEGUNDAS PARTES SÍ SON BUENAS

Si deseas que la tierra se abra bajo tus pies cada vez que en una reunión con tu jefe crees que no defiendes bien tu postura; que te saltas la dieta sucumbiendo a un dulce o que olvidas felicitar por su cumpleaños a tu mejor amigo, quizá sea el momento de asumir que nadie es perfecto. Pues sí, ni siquiera tú. Porque, ¿qué pasa si las cosas no salen como esperas? ¡Nada! Da una segunda oportunidad a todo cuanto haces. «Un adulto respira alrededor de 18.000 veces durante las horas de vigilia. En la pausa que discurre entre la inhalación y la exhalación, podemos reunir el valor para volver a empezar» –sugiere la psicoterapeuta Petra Kolber–. Aunque sólo te limites a concederte una segunda oportunidad al día y ninguna más, ese único gesto aumentará tu resiliencia y, con el paso del tiempo, experimentarás una transformación realmente mágica».