

Introducción

Todos tenemos objetivos que aspiramos a cumplir, exigencias respecto a nosotros mismos, de éxito, de calidad..., que son más o menos elevadas en función de nuestra personalidad, nuestra historia pasada, o nuestra vida presente y futura. En consecuencia, actos, realizaciones y etapas jalonan el camino que recorreremos con mayor o menor éxito y satisfacción... Para muchos de nosotros, esta exigencia toma cuerpo, aunque rara vez seamos conscientes de ello, en forma de una vocecita interior que nos susurra: «Cada vez mejor». Esa voz es un motor que nos impulsa a superarnos, a cumplir nuestros sueños, a triunfar, que nos permite asimismo verificar nuestra valía y probársela a los demás, y que, por lo tanto, nos produce una verdadera satisfacción personal.

Esa vocecita es nuestro perfeccionismo. En el mejor de los casos puede aportarnos motivación, éxito, logros y felicidad. No obstante, ese rasgo de carácter tiene un punto débil, por lo general muy extendido: la ausencia de límites. Llevado al extremo, puede traducirse en exigencias personales nada realistas, un sentido del detalle rayano en la obsesión, una preocupación excesiva ante la posibilidad de error, cierta tendencia a interpretar el fracaso como una derrota personal. Se impone como un auténtico tirano interior. Uno ya no se perdona el menor error, el menor fracaso o defecto: «¡Una vez más no he estado a la altura!», «¡De todas formas, no sabría hacerlo», «¡No tengo nada interesante que decir!», «Prefiero no acudir a un examen antes que obtener un resultado mediocre». Te vuelves intolerante con los demás, que

desearías que fuesen tan exigentes como tú mismo. Esas exigencias demasiado elevadas y sin límites resultan tóxicas. Provocan un estrés excesivo o incluso paralizan. Paradójicamente, el perfeccionismo, lejos de reforzar nuestra autoestima, nos conduce a desvalorizarnos, a alejarnos de nuestras auténticas prioridades y, en ocasiones, a perder de vista nuestra vida.

¿De dónde procede esa necesidad enfermiza de ser perfecto, o en cualquier caso irreprochable? ¿Qué se oculta detrás? Sin duda la sociedad occidental contribuye a difundir ese culto a la perfección: tener un cuerpo perfecto, triunfar en el ámbito profesional y en el personal, educar perfectamente a los hijos, hacer gala de una felicidad perfecta... Ahora bien, cada uno de nosotros, según su personalidad, su educación y su historia personal, maneja de modo diferente dicha presión. Desde la más tierna infancia nos han fijado, o lo hemos hecho nosotros mismos, unas normas de vida perfeccionistas: «Debo ser perfecto, apreciado, tener éxito en todo...».

¿Podemos aprender a ser imperfectos? ¿Más tolerantes? ¿Más satisfechos? ¿Cómo conservar lo mejor del perfeccionismo sin volvernos negligentes ni renunciar a nuestros sueños? Como veremos, la alianza de cierta tolerancia hacia uno mismo con unos objetivos personales realistas permite el adecuado equilibrio. Aceptar los propios puntos débiles, las carencias, las contradicciones, cierta dosis de duda respecto a uno mismo aporta serenidad y confianza, ayuda a aceptarse mejor, a vivir con mayor plenitud la vida cotidiana y, probablemente, a ser más valorado por los demás.

He optado por aplicar en este libro la lógica que inspira mi trayectoria como psicoterapeuta y respetar en su contenido las distintas etapas del análisis de las dificultades, exactamente como ocurre

en psicoterapia. En la consulta, mis pacientes y yo, partiendo de los trastornos que los entorpecen en la vida y remontando el hilo de Ariadna, empezamos por tratar de comprender el cómo y el porqué de sus dificultades. Sólo más tarde abordamos la fase de cambio.

Así pues, en un primer momento te ayudaré a detectar y evaluar el perfeccionismo que impregna tu vida actual, su papel, sus ventajas, sus inconvenientes. Y si es excesivo, las perturbaciones que ocasiona en tu vida, la insatisfacción que sin duda lo acompaña.

En una segunda fase, trataré de mostrarte por qué y cómo se llega a ser excesivamente «perfeccionista». Por ejemplo, analizaremos los filtros del pensamiento que te llevan a interpretar tus resultados como insuficientes y te empujan a un mayor perfeccionismo todavía.

Veremos en una tercera parte cómo esos excesos pueden volverse realmente tóxicos, incluso patológicos, para ti o para las personas que te rodean.

Con toda naturalidad, vendrá a completar esa andadura una cuarta parte en la que te expondré todas las herramientas útiles para enfrentarte mejor a tu perfeccionismo y encontrar el adecuado equilibrio entre exigencia personal y objetivos realistas, tolerancia, satisfacción y autoestima. Para que vivas apoyándote en el lado bueno de tu perfeccionismo, y no te dejes dominar por sus excesos.

También cabe la posibilidad de que no seas perfeccionista pero desees ayudar a una persona de tu entorno que te parece que sufre por ello.

¿Crees que tu hijo, por ejemplo, lo es en grado excesivo? Encontrarás consejos para ayudarlo a ser un buen perfeccionista, pero sobre todo a no actuar como un tirano consigo mismo.

¿Sufres la tiranía de un perfeccionista en el trabajo o compar-

tes tu vida cotidiana con uno? La presente obra te será igualmente de utilidad, en ella encontrarás numerosos consejos al respecto.

A lo largo del libro me mantendré lo más cerca posible de mi práctica de psicoterapeuta, y te transmitiré ejemplos y consejos sacados de mi experiencia como tal.

PRIMERA PARTE

«¡Cada vez mejor!»: ¿Qué es el perfeccionismo?

¿Tiendes a querer hacer las cosas bien, incluso muy bien?
¿Frecuentemente deseas hacerlas todavía mejor? Si el perfeccionismo es un rasgo de tu personalidad, no cabe duda de que te ayudará a triunfar. Mezcla de exigencia, energía y meticulosidad, te permitirá plantearte retos, avanzar y ser eficiente.

Ahora bien, si ese rasgo perfeccionista es demasiado marcado, puede llegar a constituir una especie de bloqueo. Se trata de una verdadera trampa en la que algunos caen: la de una exigencia que, cuando deviene irreal, empuja a una meticulosidad extrema, y a largo plazo contraproducente.

¿Cómo establecer la diferencia entre el lado bueno y el lado malo del perfeccionismo?

1

Un poderoso motor de éxito

La clave del éxito

Mira a tu alrededor, en tu entorno, tanto en los medios creativos y artísticos como en los técnicos, y sin duda encontrarás a muchas personas que han triunfado gracias a su perfeccionismo.

Caroline, la perseverante

Caroline, de 57 años, es profesora en la Facultad de Derecho. No obstante, su destino no tenía previsto auparla a semejante nivel de éxito. Criada en un medio más bien masculino, pobre, y siendo la benjamina de siete hermanos, Caroline gozó desde la más tierna infancia de las ventajas de su personalidad perfeccionista. En efecto, es trabajadora, disfruta con el esfuerzo, el rigor y los retos. Siempre ha pensado que el mundo es injusto y que debía hacer algo para tratar de volverlo más justo. Ya en su mente infantil, quería ser juez para contribuir a reparar las injusticias de la sociedad. Antes de cumplir su objetivo, se dijo que debía colocar muy alto el listón. Era consciente de que debía sacar notas brillantes en el bachillerato, luego cursar estudios superiores, figurando siempre entre los mejores si quería tener la oportuni-

dad de triunfar. Por aquella época, muy pocas mujeres ocupaban puestos de semejante nivel.

En el colegio, Caroline consiguió a fuerza de trabajo ser la primera de la clase. Y eso pese a los constantes consejos de su entorno, tanto familiar como escolar, que pretendían disuadirla: «No lo conseguirás... Sabes, siendo una chica, estaría muy bien que fueras enfermera, eso también te permitiría resolver algunas injusticias...» A Caroline la traían sin cuidado tales observaciones. Su tozudez, rayana en la obstinación, no había de traicionarla. Gracias a sus elevadas exigencias, a las capacidades que movilizó en su interior, Carolina consiguió hacer el doctorado en Derecho, lo cual le permitió ser profesora en la universidad.

Jacques, el autodidacta

Jacques, de 63 años, nació en el campo. Con el mundo rural en plena desertización, Jacques se marchó a la ciudad a los 16 años, a fin de aprender en ella lo que su padre llamaba un verdadero oficio. «Me hice electricista y empecé mi aprendizaje. A los 20 años, mi jefe me hizo un contrato definitivo como obrero especializado. El día en que cumplía 23 años, supe que mi jefe había sufrido un ataque cardíaco. A su regreso, unas semanas más tarde, me propuso que fuera su ayudante. Había reparado en mi seriedad, en mi extremo puntillismo, casi perfeccionista, y en hasta qué punto eso me permitiría realizar un excelente trabajo, a su modo de ver. Efectivamente, tengo obsesión por el trabajo bien hecho. Lo sigo teniendo, hasta en el menor detalle. Mi jefe lo sabía, tuvo confianza en mí y pensó que yo podría inculcar el sentido de la calidad del trabajo a los otros obreros. Entonces me convertí en su ayudante y tuve que dirigir a una decena de empleados... Cinco años más tarde, de resultas de un segundo ataque cardíaco, mi jefe falleció. Como sabía que estaba enfermo, se había preocu-

pado de integrarme en su sociedad de manera que asegurase su sucesión. Siempre me decía: “Jacques, eres un tipo tan serio, tan riguroso... Estoy seguro de que contigo la empresa que he fundado estará bien dirigida”.»

Cuarenta años más tarde, Jacques dirige una empresa de 50 empleados. Ha conservado los rasgos de carácter perfeccionistas que lo condujeron al éxito.

El perfeccionismo útil y necesario: Olivier, Julie, Timothée y los demás

Olivier, cirujano oftalmólogo de 48 años, es especialista en microcirugía ocular. Opera los ojos con la ayuda de un microscopio. Pasa largos minutos, incluso largas horas, interviniendo con gran meticulosidad y delicadeza los ojos de personas que sufren malformaciones.

Por lo demás, su equipo es muy célebre en la región y, como él mismo dice: «Comprenda, si no se es de una meticulosidad perfeccionista, no vale la pena ejercer esta profesión». En efecto, como Olivier ilustra muy bien, existen profesiones donde el perfeccionismo no sólo constituye una cualidad, sino una cualidad absolutamente indispensable.

¿Aceptarías tomar un avión con un controlador aéreo a quien trae sin cuidado el lugar preciso donde se encuentra el avión que va a despegar y el que va a aterrizar? ¿Qué pensarías de un controlador aéreo que dijera tan tranquilo al piloto: «Bien, veamos dónde se encuentra más o menos y le diré esquemáticamente a qué altitud debe descender, porque hay otros aviones que están por la misma zona, pero bueno, debo comprobar dónde. Le informaré de sus localizaciones más adelante»? ¿Crees que el piloto podrá contentarse con informaciones tan poco precisas?

Si bien de la precisión a la meticulosidad y el perfeccionismo

tóxico no hay más que un paso, los ejemplos de profesiones donde el perfeccionismo supone una gran cualidad son numerosos.

Es asimismo el caso de Julie, de 29 años, secretaria de dirección en una gran empresa. Su jefe aprecia mucho sus cualidades. Por esa razón la ha nombrado su ayudante pese a su juventud. Sabe perfectamente organizar sus viajes, su agenda, responde con amabilidad y precisión a cada uno de sus clientes. Gestiona con gran eficacia su empleo del tiempo. Nunca olvida anular una cita con la suficiente antelación. Las habitaciones de hotel están reservadas de forma impecable. Muchas de las secretarías a las que he conocido a lo largo de mi carrera de médico en los hospitales me han explicado que son sus cualidades de precisión y de perfección las que les han permitido hacer una buena carrera.

Timothée, joven chef de 29 años, acaba de conseguir su primera estrella Michelin. En Lyon todos lo conocemos, pues ya de muy joven pudo poner de manifiesto sus dotes en el establecimiento de uno de los grandes chefs. Timothée acaba de montar su propio restaurante, donde conviene reservar con antelación. Cuando tu plato llega a la mesa, tienes la impresión de asistir a un espectáculo. Todo está armoniosamente presentado, cada plato constituye una auténtica obra de arte, cada alimento perfectamente dispuesto. Las verduras están cocidas de forma determinada, con el fin de que desprendan todo su sabor..., y cuando degustas sus platos, la succulencia invade tu paladar gracias al arte y la meticulosidad extrema de Timothée.

El perfeccionismo, si va ligado a cierta capacidad de imaginación y a la liberación de uno mismo, puede ser un factor de éxito en extremo importante. Puede contribuir a la expresión del genio.

El perfeccionismo, ¿la gran fuerza del genio?

¿Y si los genios también fueran perfeccionistas? En los creadores y los artistas, ¿el perfeccionismo viene a ser como un segundo don?

Si se estudia con atención la personalidad de grandes creadores, encontramos en muchos de ellos un alto nivel de exigencia, así como rasgos de perfeccionismo. Incluso aunque, muy probablemente, esos rasgos no son lo que se considera el «don» mismo del genio, con toda evidencia contribuyen a su expresión al conducir a los grandes creadores a la consecución de sus obras.

«Construiré mi libro, no me atrevo a decir ambiciosamente como una catedral, sino sencillamente como un vestido», escribe Marcel Proust en *El tiempo recobrado*, último volumen de *En busca del tiempo perdido*. Pese a la reserva del autor, la imagen de la catedral se impone a los lectores de Proust, que construyó su obra a trozos una y otra vez retocados y corregidos, en hojas de papel pegadas por los extremos formando tiras en ocasiones muy largas: se trata de las célebres *paperoles*, que traducen una búsqueda inacabada de la forma perfecta. También esa elevada exigencia y gusto por el detalle acentuado aparecen, casi mediante los mismos términos, en una confidencia de Proust a su ama de llaves, Céleste Albaret: «Quiero que en literatura mi obra represente una catedral. Tal es la razón de que nunca esté acabada. Incluso una vez construida, siempre habrá que adornarla con una cosa u otra, una vidriera, un capitel, la apertura de una pequeña capilla, con su estatuilla en un rincón».

«Cuando trabajas para agradar a los demás, puede que no triunfes, pero las cosas que has hecho para contentarte a ti mismo siempre tienen la oportunidad de interesar a alguien.» ¡Lo que escribe Marcel Proust en *Parodias y misceláneas* revela decididamente sus dotes de psicólogo! Se trata de uno de los elementos

clave para entender el perfeccionismo. Actuemos para nosotros mismos, y entonces nuestro perfeccionismo nos aportará placer. Si nuestra preocupación esencial estriba en agradar a los demás, nuestras exigencias pueden volverse contra nosotros.

Y qué decir de Balzac, una fiera para el trabajo que escribía dieciocho horas diarias y se enclaustraba para respetar los plazos de sus editores. También él estaba obsesionado con la realización de una obra, que deseaba gigantesca —¡el título *La comedia humana* resulta elocuente!—, pero hay que precisar que, si bien la ardua labor que se imponía Balzac encuentra una explicación en su tendencia perfeccionista, iba asimismo ligada a los recurrentes problemas económicos del escritor, para quien publicar significaba también contentar por un tiempo a sus acreedores.

Otro trabajador infatigable, Zola, recopilaba para cada una de sus novelas abultadas carpetas preparatorias. Cual investigador, reunía una documentación muy minuciosa sobre el medio «estudiado», los lugares descritos, su plano, el precio de los objetos, la remuneración de las jornadas de trabajo, los horarios de ferrocarril, etc. Es sin duda el perfeccionismo lo que subyace en esa preocupación por la representación escrupulosa de lo real. Por lo demás, Zola tenía empeño en mostrar sus carpetas a la crítica, del mismo modo que Balzac ofrecía sus borradores a sus amigos. Ambos insistían en exhibir el trabajo subyacente a la creación.

Los escritores no son los únicos creadores a los que resulta útil el perfeccionismo.

Pensemos en Miguel Ángel cuando decoró las bóvedas de la Capilla Sixtina. ¿Cabe realizar tan magna obra sin una meticulosidad inmensa y un sentido absoluto del detalle? ¿Cuántas veces retomó Beethoven su única ópera, en un primer momento titulada *Leonora* y luego *Fidelio*, antes de sentirse satisfecho con

ella? También Johann Sebastian Bach adornaba sus partituras con multitud de detalles, llevado de un gusto extremo por la precisión.

Observamos asimismo en muchos de los grandes creadores, genios o artistas la existencia, la importancia e incluso quizás en algunos casos el carácter indispensable de cierto perfeccionismo, sin el cual sus obras habrían quedado inconclusas o no se habrían realizado.

Así pues, lejos de ser contradictorio con el genio, lejos de la imagen que uno pueda hacerse de un puntillismo insistente, de un molesto rigor, el perfeccionismo constituye asimismo la herramienta de la belleza y de la emoción. Bailarinas estrella, cantantes..., ¿cuántas horas de trabajo para esos breves instantes de perfección, esos momentos de emoción intensa que nos hacen vivir?

Para Marcel Proust, la capacidad del autor para describir con la mayor precisión posible personajes, lugares y objetos, con sus detalles ínfimos y con frecuencia desdeñados, era lo que despertaba las emociones de los lectores.

Con todo, el perfeccionismo puede asimismo empañar el éxito de los más grandes. Cuando la obsesión por la perfección se impone al desempeño, a la satisfacción experimentada... Era el caso de Maria Callas, trabajadora infatigable, que se aprendía todos los papeles de cada ópera que interpretaba. Esa preocupación por la excelencia le permitió llegar a la cumbre y dar a conocer al público las obras olvidadas del *bel canto* (Donizetti, Bellini) que los cantantes de la época, obsesionados con la potencia vocal, ya no eran capaces de interpretar con el refinamiento necesario. Sin embargo, Maria Callas nunca estaba satisfecha con sus interpretaciones. Hasta el punto de que durante una célebre representación de *Norma* en la Scala de Milán, en presencia del presidente de la República italiana y un patio de butacas rebo-

sante de *beautiful people*, se negó a continuar cantando después del primer acto, pues no se sentía a la altura. Todos tuvieron que regresar a sus casas y el escándalo fue sonado; los periodistas atribuyeron su negativa a un capricho de diva. La célebre cantante griega fue abandonando poco a poco su carrera, y acabó tristemente sus días en su piso de París, rodeada de sus caniches y de una empleada de hogar.