

Perfección y Perfeccionismo: Cuando el exceso conduce desde la virtud a la patología

Nº Ref.: 999083488

Código: 16cof839368

Resumen

Hacer bien lo que hay que hacer, esforzarse en ello, gozarse en el logro, complacer a quienes nos rodean y disfrutarlo, servirse de nuestra vida y obras para alcanzar la felicidad y convertir en gustosa aventura nuestra travesía biográfica es algo que -consciente o inconscientemente- pretendemos siempre.

Pero en este proceso se entremezclan factores biológicos, psicológicos, actitudes, entornos educativos, sociales, y la libertad personal que se va forjando y manifestando con el tiempo.

Todos estos elementos se combinan en círculos de retroalimentación o feed-back que enriquecen el vivir de la persona.

Uno de los defectos o trastornos más significativos, incluido entre las alteraciones y los trastornos de la Personalidad es el Perfeccionismo. Conocido, también como "Síndrome del Perfeccionista", o "Trastorno Anancástico de la Personalidad".

Es propio del hombre querer prosperar; aproximarse a la eudaimonía: La vida buena, orientada por la ética, camino de perfección, pues señalará los criterios para alcanzar la felicidad.

Con perfección aludimos a un quehacer excelente considerando el enfoque de la eficiencia: Hacer algo bien junto a su coste. Lo mejor es enemigo de bueno; bueno es relativo, y

perfección un entrelazamiento de lo técnico y estético, lo material y espiritual que vive el hombre.

La perfección es más bien el camino que la meta. Es saber a donde vamos y acercarnos en y desde la felicidad. Ahí está la felicidad, en el camino cuando se siguen los dictados de la ley moral natural, del "folleto explicativo" que cada uno llevamos consigo y sobre sí mismos.

1. Introducción

Son muchos los avances que ha ido logrando la Medicina debido a la proliferación de diversas Ciencias y Técnicas, ofreciendo medios que facilitan el conocimiento de la persona humana y de la salud, y, paralelamente, de la enfermedad.

La enfermedad es en sí un mal, una deficiencia, jamás algo bueno, a menos que se le considere como la oportunidad de conseguir la salud del paciente, o la ocasión de investigar el modo de eliminar ese daño (psíquico o somático) procurando usar los medios con que cuenta la Medicina o los que se puedan adquirir precisamente mediante la investigación, como ya dijimos. Pero ha de quedar claro ante todo que lo más importante, en la salud y en la enfermedad, es la persona humana (sana o enferma, cabal o incompleta), y en un segundo lugar la Medicina y sus operaciones. De esta manera no hay modo de confundirse: **el hombre es el fin u objetivo y los medios son la Medicina, auxiliada por otras ciencias, y la técnica aplicada. Jamás ha de considerarse al hombre, a la persona humana, como un medio. No se le debe instrumentalizar nunca.**

Pues, bien, hay que decir que cuando un ser humano viene al mundo, llega para disfrutar o gozar de todo lo bueno que éste

puede ofrecerle..., desde el aire que respira hasta la golosina de su preferencia, o el arte en cualquiera de sus manifestaciones. Ninguno venimos a este mundo con una especie de "garantía" del 100% (cero errores o defectos). Y, además, no se puede olvidar que quien primero ha de esforzarse por ser o llegar a ser un mejor hombre/mujer, es el propio individuo, no obstante, que cuente o disponga de multitud de instrumentos o medios que para ello le ofrece la sociedad en que nace y se desarrolla.

El hombre es, por naturaleza, perfectible, superable, en sí mismo y desde sí mismo. Cuenta así con una naturaleza misma, que le marca unos límites por arriba y por abajo, junto a una gama de posibilidades, condiciones, circunstancias y oportunidades, que, en función de su propia libertad y dominio, puede usar tanto para bien o mejoría personal, como para un decaimiento o daño.

2. La perspectiva psicosomática

El ser humano no es sólo materia o cuerpo (soma), ni tampoco solamente espíritu (psique), sino que ambos elementos lo constituyen esencialmente, de forma que, faltando uno de los dos, ya no hay un hombre ahí, sino otra cosa, más o menos parecida. Es suficientemente conocido que hay acciones corporales o sucesos somáticos que afectan en mayor o menor medida la psique humana, y viceversa.

Baste un ejemplo entre miles que se dan a diario: una noticia, no es solamente una serie de imágenes recogidas por los ojos y de sonidos percibidos por los oídos, sino que, "curiosamente", eso, que es algo material, puede provocar, además de ideas y conocimientos, unas emociones o sentimientos que, conjugados, pueden ser causa de la ira, la compasión, la risa,

la venganza o el suicidio, e incluso el desprecio hacia otro ser humano o hacia sí mismo.

Hacer bien lo que hay que hacer, esforzarse en ello, gozarse en el logro, complacer a quienes nos rodean y disfrutarlo, servirse de nuestra vida y obras para alcanzar la felicidad y convertir en gustosa aventura nuestra travesía biográfica, es algo que -consciente o inconscientemente- pretendemos siempre.

Pero en este proceso se entremezclan factores biológicos, psicológicos, actitudes, entornos educativos, sociales, y la libertad personal que se va forjando y manifestando con el tiempo. Todos estos elementos se combinan en círculos de retroalimentación o feed-back que enriquecen el vivir de la persona. Por esta razón, resulta de gran utilidad la consideración del Paradigma psicosomático, el enfocar la normalidad o la patología en torno a la perfección y al perfeccionismo. El desglose, aún conociendo su artificiosidad, de los ámbitos Bio-Psico-Socio-Eco-Espiritual nos aportará claridad y riqueza.

3. De la perfección al perfeccionismo

En la búsqueda y/o consecución de lo mejor de sí mismo, cabe la posibilidad de quedarse corto, o por el contrario, sobrepasarse. Un figura ovoide o un cuadrado jamás son igual a un círculo, por mucho que puedan parecerse. Uno de esos riesgos de no lograr "lo mejor" para cada quien, ya no es solamente la mediocridad o el "desecho humano", sino "el perfeccionismo". Es ese afán natural de ser mejor (con o sin comparación con los demás), ya que lo natural del ser humano no es sobrevivir, en condiciones normales, por así decir, sino más bien ser dueño de sí mismo e igualmente dominar o someter (intelectual y/o físicamente lo que le rodea, su *habitat*).

En ese modo de "querer ser perfecto" o "la perfección de las cosas", tenemos como denominador común la perfección. Ello es algo bueno en sí, incluso mejor que lo contrario: el conformismo, la medianía, lo defectuoso o imperfecto, lo feo, lo malo, etc. De aquí, en parte, que la persona a la que llamamos "perfeccionista", se sienta más atraída por lo simétrico, el equilibrio, la proporción, la armonía, la proporción, la simetría, etc. de las cosas, en las que aparecen de fondo destellos de la verdad, la justicia, la belleza, el bien y otros valores. Y esto, en parte, es igualmente aplicable para sí mismo, es decir, para la propia persona, y luego, casi de modo necesario o como un reflejo, a los demás.

4. El Perfeccionismo como síndrome

Un ingrediente importante en las manifestaciones de quién exagera en la búsqueda de la perfección, es la insatisfacción, casi siempre "falta" algo o "sobra" algo..., eso o aquello "podría" o "debería" mejorarse: tanto en las cosas como en las personas, en mí (y por mí) o en los demás, por sí o por otros.

Otra cosa que no debe pasarse por alto, es que el "síndrome del Perfeccionista", siendo algo que se puede aprender, sobre todo es algo íntimo de la persona, es algo de base genética, que en pocos o muchos años acabará por salir a flote, y casi siempre no de manera total sino parcialmente, influyendo en esto el propio temperamento, la educación, el ambiente social, preferencias, traumas, defraudaciones, experiencias o vivencias positivas y negativas que dejan huella, una autoestima baja, por lo general, y comúnmente, tener o marcarse unas metas altas en sus actuaciones privadas o en el orden público.

Hay una serie de elementos que pueden potenciar o disparar, según el caso, esa actitud perfeccionista que, a fin de cuentas, puede conocerse y ser "controlada" por el mismo afectado (enfermo), pero que no le abandonará, posiblemente nunca, y que es como la sombra que acompaña a todas partes, esa que todo cuerpo proyecta cuando es iluminado, más pequeña o más grande según la intensidad de la luz y el ángulo desde el que es enfocado...

5. Perfeccionismo versus Anancasticismo

Uno de los defectos o trastornos más significativos, incluido entre las alteraciones y los trastornos de la Personalidad, es el Perfeccionismo. Conocido también como "Síndrome del Perfeccionista" o "Trastorno Anancástico de la Personalidad".

¿En qué consiste ser "perfeccionista" o anancástico?: es la persona virtuosa imperativamente, pero a la cual le flaquean el buen uso o dominio de su voluntad y su libertad (lo que no significa que no le cueste conseguir la virtud, o que, de manera infalible, se quiebre su voluntad, ni que carezca de libertad, sino es más bien su mal manejo). Es, a fin de cuentas, un defecto de la personalidad, un trastorno que se da a conocer muy poco; y la edad más propicia para que estos rasgos se presenten es de los 4 a los 7 años, que es cuando los niños poseen la mejor sensibilidad en su desarrollo psicológico evolutivo.

Otro ingrediente o elemento a tomar en cuenta para conocer o reconocer al perfeccionista, está en que toma la perfección más como camino, como una meta. Una cosa es andar por el camino de la perfección y otro diferente es ir en busca de la perfección. El camino a la perfección incluye, entre

otras cualidades o actitudes, y en diversos grados, la responsabilidad, la ilusión y el pensamiento positivo, la esperanza, la alegría de rectificar, la constancia, dotar de sentido el propio hacer, la magnanimidad, compaginar el amor con el desprendimiento, y, saber priorizar o jerarquizar.

Sin embargo, esta vida rara vez ofrece tanto a una misma persona, ya que **toda decisión comporta un riesgo, y donde hay riesgo no hay certeza de conseguir lo que se intenta o propone. Por lo mismo se hacen necesarias, junto con la audacia, la previa consideración y "aceptación" de fallar o errar en el intento.**

6. Síntomas y Alarmas

Pueden ser considerados como focos de alarma el ordenar y reordenar constantemente las cosas...; la molestia o incomodidad sufridas ante el desorden, desequilibrio o asimetría; prever todo de modo exagerado y exhaustivo, a veces hasta el cansancio; la necesidad de respaldo respecto a su buena voluntad en su actuar; inseguridad interior dando muestras externas de seguridad; intolerancia general ante sus propios fallos; hipersensibilidad frente a injusticias propias y ajenas, aún las más pequeñas...

El Cuestionario Sevilla, en su versión amplia o breve, constituye una prueba asequible y significativa y práctica para su reconocimiento y valoración. Incluye y plantea preguntas acerca de parámetros como estos:

- Perfeccionismo, detallismo, minuciosidad o meticulosidad.
- Hipersensibilidad.
- Valoración elevada del orden, limpieza, puntualidad. Apego a la ley.

-Tendencia a la rigidez y dificultad para la flexibilidad ante los cambios.

-Juicios radicales sobre la propia tarea en razón de su calidad y tiempo invertido en ella, y con tendencia a ir a los extremos sin aceptar intermedios.

- Tendencia a asegurar máximamente los elementos de un plan futuro.

- Sobrevaluar la opinión o juicios de otros respecto de la propia conducta.

- Exagerar el valor de la eficacia sobre el disfrutar aquello que se hace.

- Subjetivismo marcado. Es más fácil que los demás estén equivocados o mal informados, les falta experiencia o desconocen el fondo del problema.

- Dar mayor realce a lo negativo que a lo positivo.

- Tendencia a conservar cosas porque puedan ser útiles alguna vez: dificultad para deshacerse de objetos y papeles.

7. Un abordaje pluridimensional

Se requiere de una asistencia psicoterapéutica confiada y amable, pues el "anancástico" suele presentar una cierta resistencia, a la aceptación del diagnóstico como del tratamiento mismo. Particularmente, en el caso de los adultos, en quienes es habitual que se encuentre muy arrigida esta enfermedad o deficiencia, se precisa de una medicación con fármacos antiobsesivos, pues se trata de un trastorno de la personalidad.

8. La perfección, un camino más que una meta

Está en alza hablar de excelencia, de aspirar a lo mejor. Pero a la vez es muy frecuente la chapuza, el "ya vale", el camuflar con los medios técnicos la imperfección, etc.

Es propio del hombre ir a más, prosperar, aspirar a algo nuevo y mejor. Así se aproxima a la *endaimonía*. La vida buena, orientada por la ética, es el camino de perfección, pues nos señalará, en todo momento, los criterios necesarios para alcanzar la felicidad. Si el anhelo de la felicidad es uno de los objetivos prioritarios del hombre, la búsqueda de la perfección, a través de la vida buena, es uno de sus caminos más certeros.

Con perfección aludimos a un quehacer excelente considerando el enfoque de la eficiencia: hacer algo bien junto a su coste. **Lo mejor es enemigo de lo bueno.** Lo bueno es relativo, y, la perfección, un entrelazamiento de lo técnico y lo estético, lo material y lo espiritual que vive el hombre. **Y aquí ha de ser considerado un nuevo enfoque, el de la eficiencia, el hacer algo bien pero considerando a la par al coste que conlleva.** Lo mejor es enemigo de lo bueno. Y lo bueno es algo relativo en cada caso concreto. **Es, pues, la perfección un entrelazamiento de lo técnico y lo estético, de lo material y espiritual que se da en todos los hechos que vive el hombre.**

La perfección es más bien el camino que la meta. Es saber a donde vamos y acercarnos en y desde la felicidad. Ahí está la felicidad, en el camino cuando se siguen los dictados de la ley moral natural, del "folleto explicativo" que cada uno llevamos consigo y sobre sí mismos.

El camino hacia la perfección comporta:

- **Responsabilidad** o respuesta personal a los propios actos y a sus consecuencias. A ello se oponen la

negación, la proyección, la represión como falsos caminos de defensa.

- **Esperanza** como motor de actividad y forja de entusiasmo. Su enemigo: la desesperanza.
- **Ilusión y pensamiento positivo.** Nada peor que anular nuestras propias posibilidades y dejar pasar las oportunidades. A ella se opone la anticipación negativa propia del pesimismo.
- **La alegría de rectificar.** Errar es propia de la persona humana y saberlo es una ventaja. Practicar la sabiduría de rectificar. Y más si aprendemos del tropiezo. La búsqueda de la perfección entraña la posibilidad de perder batallas pero conduce a ganar la guerra.
- **Magnanimidad,** alma grande, capacidad de enamoramiento. Hemos de saber cultivar buenas ambiciones y desdeñar las nocivas.
- **Perseverancia.** Comenzar es de muchos, perseverar sólo de vencedores. La proyección que buscamos requiere comenzar, proseguir y persistir con determinación. La perseverancia es el antídoto del desaliento.
- **Saber priorizar.** Una cosa es la actividad y otra la eficacia. Nuestras posibilidades son limitadas y hay que jerarquizarlas. Cada opción implica descartar otras muchas. Saberlo y considerarlo es un tesoro.
- **Compaginar amor y desasimiento,** crecer en adaptabilidad, no dar cabida a la frustración. Es esta una vivencia altamente destructiva de la persona y de sus relaciones. Vacunarse frente a ella es un quasi-seguro de salud psicológico.
- **Dotar de sentido al propio quehacer** y a sus consecuencias. Si el éxito está en lograr lo que deseas, la felicidad reside en desear lo que consigues.

Dicho conforme a un proverbio popular la felicidad comienza donde la ambición acaba.

En conclusión, el camino está abierto para quienes quieran recorrerlo. A las escaleras de la perfección no les importa quien las suba, por ello siempre seremos bien recibidos.

A los perfeccionistas les gustaría tener la seguridad de que al final alcanzarán la perfección. A ellos y a todos, hay que decirles que en esta tierra no existe esa seguridad, sólo se dan las oportunidades, y para disfrutar de esas oportunidades hay que ser audaces, hay que entrar en el juego del riesgo.

9. Bibliografía

1. ***"Bienestar, autoestima y felicidad"***.
Gaja, Raimond.
Editorial Plaza y Janés
2. ***"Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo"***.
Martin M. Antony-Richard P. Swinson.
Editorial Desclée de Brouwer.
3. ***"Nunca satisfecho"***.
Ramirez Bosco, Mónica.
Editorial Amat.
4. ***"El regreso del hijo pródigo"***.
Henry Nowen.
Editorial PC.
5. ***"La autoestima del cristiano"***.
Esparza Espina, Michel.
Editorial Belacqua.

6. **"El síndrome del Perfeccionista: El Anancástico"**
Alvarez Romero, Manuel.
Editorial Almuzara
7. **"Sabes pensar"**
Alvarez Romero, Manuel.
Editorial Almuzara.
8. **"La libertad interior"**.
Jacques Phillippe.
Editorial Rialp.
9. www.sindromedelperfeccionista.com
10. www.semp.org.es
Sociedad Española de Medicina Psicosomática.
11. www.psicosomaticaandaluza.org
Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática.
11. www.psicosomatica.net
Centro Médico Psicosomático de Sevilla

Manuel Alvarez Romero - Médico. Director del
Centro Médico Psicosomático. Sevilla.

Francisco Martínez García- Doctor en Filosofía.
Universidad Nacional Autónoma de México.

Ana Moreno Gómez-Psicóloga.

Sevilla a 5-Enero-2009