



El perfeccionismo puede ser un poderoso enemigo del que hay que cuidarse, porque cuando nos obsesionamos con que todo sea perfecto caemos en la parálisis.

El perfeccionismo puede ser la muerte para la creatividad, la productividad, la felicidad y el disfrute. Cuando cedemos ante el impulso de hacerlo todo perfecto, acabamos sacrificando, sin darnos cuenta, la oportunidad de hacer, de crear, de disfrutar. Porque como dijo Voltaire, “lo perfecto es enemigo de lo bueno”.

También lo dijo la filósofa lúcida y radical Hannah Arendt, que aseguraba que “para seguir viviendo hay que intentar escapar de la muerte que implica el perfeccionismo”. Porque el perfeccionismo nos bloquea, y abre la puerta a la autoexigencia, el miedo y el agotamiento, y eliminar toda espontaneidad, nos condena a la infelicidad.

El perfeccionismo, el miedo y la excelencia

Cualquier persona mínimamente perfeccionista te dirá que no hay nada de malo en querer hacer bien las cosas. Que el suyo es el comportamiento de alguien que intenta conseguir la excelente, que quiere lo mejor para su familia, para su carrera. Que quiere dar a los demás su mejor versión. Pero no es cierto. El perfeccionismo no es excelencia, es miedo.

Lo explica la psicóloga Brené Brown, que nos asegura en Los dones de la imperfección que el perfeccionismo no ha sido jamás una vía hacia la superación personal, sino una forma de protegernos del dolor al juicio, la vergüenza y la culpa.

El problema es que este miedo a no valer, a no ser queridas y a no ser suficientes nos condena, irónicamente, al aislamiento. Porque solo desde la vulnerabilidad y la autenticidad, explicaba Brown, podemos conectar de verdad. "Nuestro sentido de pertenencia nunca puede ser mayor que nuestro nivel de autoaceptación", escribió la autora.

Los 'todos' no son buenos

En una línea más filosófica, Hannah Arendt fue una filósofa crítica en todo lo relacionado con las aspiraciones excesivas de pureza, perfección y coherencia total, tanto en lo individual como en lo político. Y es que, desde su perspectiva, como explica en La condición humana, el ser humano es inherentemente impredecible.

En su obra, Arendt defendió que la acción es una de las capacidades fundamentales del ser humano, pero advierte también de que toda acción está marcada por la imprevisibilidad y por el hecho de que nunca podemos controlar completamente las consecuencias.

Es decir, que, aunque la voluntad de hacer algo esté bajo nuestro control, el cómo se desarrolle esa acción y, sobre todo, las consecuencias que se deriven de ellas no dependen de nosotros. Desde esta perspectiva, una postura como la del perfeccionismo carece completamente de sentido: el ser humano no puede ser perfecto, por definición.

Además, para Arendt lo que se presenta como "absoluto", como lo hace el perfeccionismo, es potencialmente peligroso. Para ella, la obsesión por lo ideal puede conducir a formas de extrema violencia y deshumanización que debemos evitar en todos los aspectos posibles. Porque el perfeccionismo, tanto político como personal, exige eliminar todo lo que no encaja, y eso es tremendamente peligroso, tanto social como individualmente.

Frente a este pensamiento de todos y nada, Arendt apostaba por la capacidad de juzgar, de reflexionar sin normas fijas, y el reconocimiento de la pluralidad, que podemos aplicar tanto desde el punto de vista político como de forma individual. Porque somos el resultado de todas nuestras contradicciones. Somos diversos, cambiantes y vulnerables. Y eso está bien. No hay modelos universales ni vidas perfectas. Solo vidas vividas.

¿Cómo se escapa del perfeccionismo?

Como siempre, la teoría puede ayudarnos a comprender la dimensión de lo que nos afecta, a comprender los motivos por los que el cambio es positivo. Sin embargo, todo cambio de mentalidad se construye desde la práctica. Para lidiar con el perfeccionismo, puedes empezar por aquí:

- Cambia el foco. En lugar de centrarte en hacerlo perfecto, céntrate en estar presente, en ser honesta contigo misma, en disfrutar. Porque la vida no es una serie de objetivos cumplidos, sino un proceso continuo que rara vez es perfecto.
- Practica la autocompasión. Trátate como lo harías con alguien a quien quieres mucho. Cuando falles, cuando dudes, cuando no llegues, acompáñate. Juzgarte no te hará mejorar, solo te lastimará.
- Atrévete sin estar preparada. El perfeccionismo puede limitarnos impidiendo que hagamos cosas que no sabemos si nos saldrán bien. Por eso es importante animarte a salir de tu zona de confort y hacer cosas sin estar preparada. Es mejor hacerlo mal, que no hacerlo.
- Rodéate bien. Los vínculos en los que los errores están permitidos y las disculpas son válidas ayudan a reducir el perfeccionismo que, como explicábamos, suelen provenir del miedo al rechazo.
- Vivir es arriesgar. Por último, recuerda que cada vez que eliges moverte, hablar y mostrarte a los demás puede fallar, pero también puedes crear algo nuevo. Eso es la vida, un revoltijo imprevisible de acciones y reacciones que puede disfrutarse con la actitud correcta.

Celia Pérez León en cuerpamente.com