



Foto: Gettyimages

perables, como las enfermedades terminales y la muerte, ante las cuales sólo cabe la posibilidad de aceptarlas con dignidad.

LA PERFECCIÓN

La perfección es el ideal más inadecuado para el género humano (May, 2000). Toda mejora real puede conseguirse al margen de ésta. La tendencia intencional a ella es una obsesión que le resta a la persona la posibilidad de disfrutar lo que realmente es y posee.

En psicología, el perfeccionismo consiste en la creencia de que se puede y debe alcanzar la perfección. En su modalidad patológica



es la convicción de que cualquier cosa por debajo del ideal es inaceptable y repudiable.

Romper con este fenómeno implica cambiar las estructuras cognitivas y de comportamiento, las cuales están motivadas por una serie de miedos que son expresión de ese otro temor que provoca la conciencia de limitación, por ejemplo, el miedo a errar, a salirse del esquema, a perder el control sobre el futuro, a lo diferente, al ridículo, a los momentos de crisis, al optimismo, etcétera.

Existe una alternativa diferente al camino de la perfección y ésta consiste en hacerse lo más humano posible.

CONCIENCIA DE LÍMITE

Para aceptar la imperfección típica de su huma-

nidad, la persona requiere alterar sus esquemas cognitivos incluyendo el concepto de límite, lo cual abre la posibilidad de reconocer el lado positivo del error. De este modo, la persona modifica sus sentimientos, actitudes y comportamiento perfeccionista.

Según Peter, la inclusión del límite en la estructura mental sigue un itinerario. Todo comienza por reconocer las estructuras o esquemas cognitivos perfeccionistas para luego revisarlos y automotivarse a la práctica de esquemas alternativos más realistas.

De esta forma se va gestando en la persona la conciencia del límite, que tiene la función de asumir lo que se considera negativo y hacer que brote la clemencia o misericordia en relación a la propia realidad. Es un modo de funcionar en términos humanos. Un modo de estar de acuerdo con la humanidad, es decir, con la vulnerabilidad del hombre.

La conciencia del límite activa la capacidad de aprender del error, de comportarse con optimismo y de un modo proactivo, flexibiliza los esquemas cognitivos y posibilita la integración de todos los elementos de la vida y les otorga una nueva dirección. Por tal motivo, saber lidiar con la imperfección, le abre al hombre las puertas del cielo.

Bien lo decía Albert Ellis, creador de la Terapia Racional Emotiva Conductual: "Se produce ansiedad cuando las personas se exigen hacerlo todo bien y sienten que no tienen valor suficiente como seres humanos si no lo hacen. Deberíamos renunciar a la ambición de vivir una vida perfecta y darnos cuenta de que siempre solemos actuar de forma imperfecta, pues somos falibles como seres humanos, y podemos aceptarnos con esas imperfecciones". ♦

www.sandrominamunoz.com