

Perfección, la otra pandemia

Autor: Rocío Álvarez, Psicóloga Organizacional y Health Coach, egresada UDLAP

Estamos viviendo tiempos de preocupación y temor, que nos producen la sensación de no tener lo suficiente. Tenemos miedo de perder a las personas que más amamos y no contamos con ninguna garantía sobre lo que va a ocurrir en el futuro. Pensamos que “no hemos dormido lo suficiente, no hemos hecho suficiente ejercicio, no tenemos suficiente trabajo, no ganamos el dinero suficiente, no somos suficientemente inteligentes, ni tenemos suficiente éxito”. Nos dormimos abrumados con estos pensamientos y nos despertamos pensando que “nada es suficiente”. Todo esto nos lleva a sentirnos insatisfechos.

La suficiencia no es una cantidad; más bien es una experiencia, una percepción que generamos nosotros mismos. Es una elección que hacemos en el momento de considerar nuestras circunstancias, es saber que tenemos suficiente y que somos suficientes tal cual somos. Uno de los aspectos que nubla esta sensación de suficiencia es buscar ser perfectos; sobre todo en estos días de aislamiento.

Soltar nuestra perfección significa conectar con aquellas personas que nos aceptan tal cual somos, con todas nuestras fortalezas y defectos, buscando compasión y mostrándonos vulnerables. La compasión es sentirnos expuestos y al mismo tiempo queridos y aceptados, viene de las palabras en latín “patri” y “cum”, que significan “sufrir con”.

De acuerdo con Pema Chödrön (monja budista) en su libro “Los lugares que te asustan”, explica que: “Cuando ponemos en práctica la compasión, puede que sintamos miedo de nuestro dolor. La práctica de la compasión asusta. Implica que aprendamos a relajarnos y que nos demos permiso para avanzar con suavidad hacia aquello que nos produce temor”.

Cuando buscamos esta compasión logramos conectar con las demás personas, nos sentimos escuchados y valorados. Daniel Goleman confirma que estamos diseñados para la conexión y que nuestras relaciones confirman nuestra biología, además de nuestras experiencias: “Cuanto más fuerte sea nuestra conexión emocional con otra persona, mayor será la fuerza mutua”.

Sabemos cómo comer de forma saludable; también sabemos cómo tomar buenas decisiones en relación al dinero y cómo atender nuestras necesidades emocionales; sin embargo, somos las personas más obesas, medicadas, adictas y endeudadas de la historia. ¿Por qué? Porque no queremos hablar de aquellas cosas que nos impiden hacer lo que sabemos que es mejor para nosotros. Nunca hablamos de lo que nos impulsa a seguir comiendo hasta que nos ponemos enfermos. Nunca hablamos del esfuerzo que tenemos que hacer para que se reconozca lo que valemos. La ansiedad surge de las expectativas que nos marcamos a nosotros mismos.

Si queremos soltar la perfección tenemos que admitir nuestra historia, ser auténticos, que significa librarnos de lo que creemos que deberíamos ser y abrazar en su lugar lo que realmente somos. Cuando elegimos ser auténticos estamos cultivando el coraje de ser imperfectos, establecemos límites y nos damos el permiso de ser vulnerables, que tiene que ver con ejercitar la compasión, nutrir la conexión y el sentido de pertenencia con los demás.

El perfeccionismo no está relacionado con el esfuerzo que hacemos para dar lo mejor de nosotros mismos; más bien, se rige por creencias limitantes como esta: “soy lo que consigo y lo bien que lo consigo”. Cuando hablamos de esfuerzo, estamos centrándonos en nosotros, en cómo puedo mejorar; mientras que el perfeccionismo se centra en la opinión de los demás, en lo que puedan pensar sobre nosotros.

Cuando nos aferramos a ser perfectos, estamos obstaculizando nuestro propio éxito y nos encaminamos a emociones negativas que nos pueden llevar a la depresión o a experimentar ansiedad. Perdemos oportunidades porque nos asusta mostrar al mundo nuestra imperfección, o quizás porque tenemos miedo a fracasar.

¿Cómo soltar la perfección durante esta cuarentena?

- Aceptar que todos tenemos una cierta tendencia perfeccionista.
- Reconocer nuestra vulnerabilidad.
- Practicar la autocompasión: pensar que todos estamos haciéndolo lo mejor que podemos.
- Aceptar nuestras imperfecciones y encontrar nuestros dones auténticos como el coraje.
- Cultivar la conexión con los demás.

- Aceptar que nuestras imperfecciones NO son incompetencias; sino recordatorios de que todos estamos juntos en esto.
- Mantener la esperanza, que se produce cuando establecemos metas realistas y somos capaces de descubrir cómo alcanzarlas.
- Ser flexibles y tolerar la decepción.
- Evitar compararme con los demás.
- Demostrar determinación y creer en nosotros mismos.
- Transformar el miedo en gratitud: “me siento vulnerable y al mismo tiempo estoy agradecido por ____”.

En estos días de asilamiento, la ansiedad puede volverse un estilo de vida; por lo tanto, necesitamos cultivar la calma y la quietud. La calma es la habilidad para desarrollar perspectiva y consciencia mientras sucede una reacción emocional. La quietud no significa centrarse en la nada, significa crear un espacio abierto, libre de obligaciones que nos permita sentir, pensar, soñar y cuestionar. Necesitamos más tiempo para hacer menos y ser más.

Cuando permitimos que la sociedad nos condicione a creer que no somos lo suficiente tal cual somos y que no ganamos lo suficiente ni tenemos lo suficiente, estamos buceando en el mar de la perfección y causando un daño a nuestra felicidad, pero este daño es reversible. La forma de superar todo esto es hacer un cambio significativo en nuestra vida, este cambio puede resultar incómodo y supone muchos riesgos, en especial porque estamos hablando de aceptar nuestras imperfecciones. Sin embargo, cuando logramos cultivar la autenticidad, mirar al mundo cara a cara y decir soy suficiente tal cual soy... logramos convencernos de que merecemos conseguir lo que deseamos, cultivando el coraje, la compasión y la conexión con los demás.

Acerca del autor:

Mtra. Rocío Álvarez Bauza, Psicóloga Organizacional & Health Coach, con más de 15 años orientada a la consultoría organizacional. Fundadora de “R|A Woman Training & Health”, se desempeñó como Directora Regional de Great Place to Work® Institute México por 11 años. Maestra en Psicología Organizacional, Licenciada en Comunicación y Licenciada en Teatro, por la Universidad de las Américas Puebla. Health Coach Certificado por “Institute for Integrative Nutrition”. Especialista en



bienestar corporativo, transformación de culturas organizacionales, desarrollo integral de las mujeres y experta en la aplicación e implementación de la NOM-035- STPS.

Tags: Rocío Álvarez, Egresados UDLAP, miedo, alegría, felicidad, Learned Optimism, ansiedad, perfeccionismo, cuarentena