



La imperfección de la Perfección

por Jeff Goldman, M.A.

¿Qué es la perfección? ¿Que no haya defectos? ¿Y qué es un defecto? ¿Algo que no es perfecto? ¡Me suena falso y circular! Sin embargo, muchos se esfuerzan por ser perfectos, a pesar de que, lógicamente, esta línea de pensamiento no tiene sentido en muchos casos. De hecho, ¡tiene más agujeros que un queso suizo! Resulta irónico que esforzarse por ser "perfecto" sea una forma "imperfecta" de vivir.

¿De dónde viene esta necesidad de ser perfecto? En mi opinión está apoyada por la mayoría de las culturas. De pequeños, se nos dice que saquemos las mejores notas en la escuela. En mi caso, esto continuó en mi vida adulta en la universidad. Entrar en un programa de doctorado en psicología es difícil y cualquier cosa que no fuera lo mejor era inaceptable. A veces me preguntaba si estaba aprendiendo de verdad algo nuevo o si sólo estaba aprendiendo a sacar las mejores notas en un examen.

Los deportes son otro ejemplo. Los Dolphins de 1972 fueron el único equipo de la NFL que ganó todos los partidos. ¿Alguien recuerda con la misma facilidad al equipo al que ganaron en la Super Bowl? Probablemente no, ¡porque ese equipo quedó segundo! Los New England Patriots de 2007 no perdieron hasta la Super Bowl. Algunos dicen que, como perdieron, no haber perdido en 18 partidos no cuenta. Una vez más, ¡ser subcampeones no era suficiente!





De pequeño jugaba mucho a videojuegos. Sí, incluso en el divertido mundo de los juegos electrónicos, el pequeño monstruo perfecto lo gana todo. Mortal Kombat y Street Fighter eran dos de mis favoritos. Si conseguías pasar una ronda sin que te golpearan, se consideraba "perfecto" en Street Fighter y una "victoria impecable" en Mortal Kombat.

Ahora bien, al decirnos continuamente que hay que ser perfectos, se nos queda grabado en la mente. Es aquí donde uso la REBT como medio para librarnos de estas obligaciones "imperfectas" sin sentido. Evaluarnos "todo o nada" es uno de los principales culpables. "¡Soy estúpido porque hoy no lo he hecho bien!". ¿Lo has hecho bien otros días? ¿Qué otros logros tienes? ¿Es ese mal día el único que vale? Michael Jordan quizá fue uno de los mejores jugadores de baloncesto de la historia. Si no encestó todos los tiros, ¿debemos seguir considerándolo un gran jugador? La exigencia es otra (por ejemplo, "debo ser perfecto", "no debo cometer ningún error"). "Obligarnos a cumplir estas normas imposibles (véase el primer párrafo) es como cuando un perro se persigue la cola o un hámster corre en una rueda. En otras palabras, ¡no consigues nada!

Ahora me pregunto: ¿Te gustaría esforzarte "imperfectamente" por ser "perfecto" o tomártelo con calma y disfrutar? Al igual que el Dr. Ellis, prefiero esto último porque, como él mismo afirmó "¡El objetivo de toda vida es divertirse!".

