



marie claire

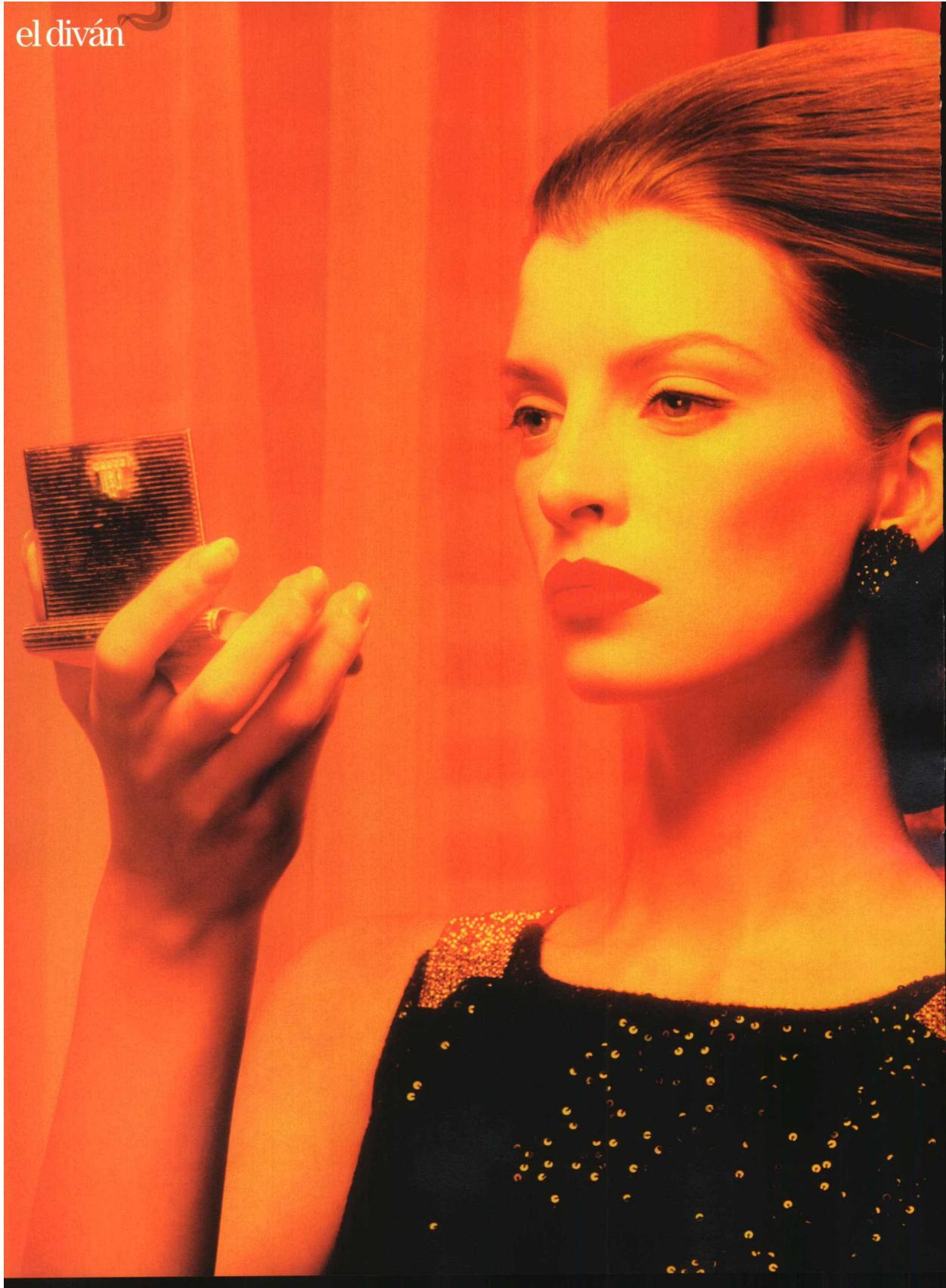
Nacional Femenina
Mensual

Tirada: **156.535**
Difusión: **101.594**
(O.J.D)
Audiencia: **355.579**
(E.G.M)
01/03/2009

Sección: -
Espacio (Cm_2): **623**
Ocupación (%): **100%**
Valor (€): **10.530,00**
Valor Pág. (€): **10.530,00**
Página: **122**



Imagen: **No**





marie claire	Tirada: 156.535	Sección: -	
	Difusión: 101.594 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 623	
Nacional Femenina	Audiencia: 355.579 (E.G.M)	Ocupación (%): 100%	
Mensual	01/03/2009	Valor (€): 10.530,00	
		Valor Pág. (€): 10.530,00	
		Página: 123	Imagen: No

Demasiado perfecta

Para las que sufren el **síndrome del hiperperfeccionismo**, lo bueno nunca es suficiente, y su objetivo, el sobresaliente en todo, puede arruinar su frágil felicidad. *por Isabel Navarro*

Coco Chanel hacía temblar a sus trabajadores con su angustiada búsqueda de la perfección. Ella misma cosía y descosía las prendas sobre el cuerpo de las modelos hasta la madrugada. Era irreductible, pero también una insatisfecha permanente que sufría por no alcanzar el ideal. En definitiva, una mujer admirable pero infeliz, ya que, según la psicoanalista Isabel Menéndez, «la persona que tiene como rasgo de personalidad el perfeccionismo convierte todo lo que hace en una obligación, deja poco margen para el placer, sufre y mantiene dentro de sí a una niña tiránica que recibió el mensaje de sus padres de que para ser querida tenía que ser perfecta, una meta imposible». La psicóloga M.^a Jesús Adán distingue entre perfeccionismo positivo y neurótico. «La ambición por mejorar en la vida es gratificante, pero el perfeccionismo de tipo neurótico se caracteriza por una conducta obsesiva-compulsiva. La perfeccionista no se perdona cometer ningún fallo, quiere controlarlo todo y se deprime cuando no logra que las cosas le salgan como había imaginado.» A veces, la obsesión se focaliza en pequeños detalles que convierten la vida cotidiana en un calvario. Alice D. Domar, psicóloga y profesora en la Universidad de Harvard, explica en su libro «Nadie es perfecto» (Urano, 2008) el caso de una paciente que daba la impresión de tenerlo todo: «Cuando me pregunté por qué había venido a verme, su respuesta me dejó atónita: “Porque cada vez que abro un cajón y lo veo desordenado, me siento una fracasada total”. Su nivel de ansiedad era tan real como el de una mujer a la que acaban de despedir —explica la psicóloga—, pero su problema estaba en la incapacidad para prescindir de las pequeñas partes imperfectas »

La tríada del hiperperfeccionismo en la mujer actual se centra en la belleza, el éxito laboral y la maternidad.



el diván

Los hiperperfeccionistas tienen tendencia a dejar una tarea a medio concluir. Sufren miedo al fracaso y adicción al trabajo.

de la foto y así poder ver la imagen global de su vida». Aunque parezca contradictorio, en el ámbito laboral el perfeccionismo a menudo viene acompañado de baja productividad, dado que se pierde tiempo y energía en los detalles irrelevantes de las tareas. El profesor Adderholt, en un estudio sobre la población escolar de Virginia, descubrió cinco características entre los estudiantes y profesores perfeccionistas que les conducen a un bajo rendimiento: procrastinación (tendencia a dejar una tarea pendiente de concluir), el miedo al fracaso, la mentalidad «todo o nada», la parálisis y la adicción al trabajo. Unos síntomas con los que se identifica Amaya Güemes, que ha dedicado ocho años a una tesis doctoral en bioquímica que se siente incapaz de acabar: «Siempre aparece una publicación o un nuevo dato que debería incluir. Mi director de tesis dice que ya estoy lista para terminar, pero yo me siento incapaz. Vivo con pesadillas». El motivo de su parálisis es que, según explica la psicóloga M.ª Jesús Adán, «si intentas hacerlo todo perfecto, generalmente puedes hacer muy poco. Frases como “las cosas o se hacen bien o no se hacen” caen como losas en nuestra educación y son un peso insostenible para quien las asume como un mandato». La investigadora Miriam Hume Figueroa, de la Universidad de Castilla-La Mancha, explica en su estudio sobre «Inteligencia, neurosis y conducta suicida» que la mayoría de las chicas bien dotadas (94,2%) cuando alcanzan el éxito lo atribuyen a su trabajo (92,8%), y en caso

de fracaso, lo imputan a que no se han esforzado lo suficiente (95,7%). Sin embargo, los chicos no se sienten tan culpables, ya que suelen atribuir sus malos resultados a causas externas.

La socióloga Rosa Justo marca el nacimiento del mito de la mujer capaz de hacerlo todo bien, ese manido pero inevitable concepto de «superwoman», con la incorporación masiva de la mujer al trabajo: «Son capaces de multiplicar su jornada laboral dentro y fuera de la casa, sin renunciar a nada y hacerlo todo bien». En su libro «Equilibrio emocional» (Espasa-Calpe, 2008), Isabel Menéndez describe a la supermujer como la fantasía infantil de aquella que se cree capaz de tenerlo todo: «Vive empujada por un imaginario colectivo que le exige demasiado y opta por tapar lo que le falta (autoestima y seguridad) y por negar sus limitaciones. Con frecuencia sufre de agotamiento y de irritabilidad, nunca está de acuerdo consigo misma y tolera mal sus propios fallos».

MATERNIDAD CULPABLE

Más allá de lo psicológico, Rosa Justo cree que el perfeccionismo hoy también es un imperativo social: «Cada vez que la opinión pública dice que los niños han perdido sus referentes y que los padres ya no se ocupan de ellos, lo que se está diciendo es que las madres han abandonado a sus hijos. Ellas reciben ese mensaje, se sienten culpables y quieren hacerlo mejor». La frustración por no ser «una madre lo suficientemente buena» ha fomentado la idea en muchas mujeres de que la conquista del mundo laboral ha sido más una pérdida que una ganancia. Este fenómeno de «vuelta al hogar», que amenaza la emancipación femenina, tiene como emblema antifeminista la ya clásica obra «Lo que nuestras madres no nos dijeron» (Simon & Schuster, 2000), un best-seller en EE UU de la autora Danielle Crittenden, que opina que «la mayoría de los problemas de la mujer moderna están causados por nuestra “nueva libertad”, ya que en vez de aprovecharla en beneficio propio, nos estamos dejando derrotar por ella».

Para la socióloga Rosa Justo, la tríada del perfeccionismo en la mujer española actual se centra en la belleza, el éxito laboral y la maternidad. El imperativo de ser buena esposa ha pasado a un segundo plano porque, gracias a la normalización del divorcio y a la monogamia sucesiva, se percibe la pareja como algo reemplazable. «La belleza es la exigencia social más demandante. Se piensa que si vas con canas al trabajo tienes algún tipo de problema; los médicos afirman que ganar más de once kilos durante el embarazo es irresponsable, y la normalización de la cirugía estética está socializando a las niñas en la idea de que la vejez es negativa.» La socióloga tiene razón al afirmar que las mujeres no se gustan: según un estudio de la marca de cosmética Dove, el 88% de las mujeres quieren cambiar al menos un aspecto de su físico. Si a eso le sumamos el estudio de Procter & Gamble que dice que el 57% de las mujeres españolas «al llegar la noche están tan cansadas que se les quitan las ganas de todo», el retrato social y psicológico femenino es desolador: agotadas, hipercríticas con su propia belleza y culpables por ejercer la maternidad sin renunciar a una carrera profesional, ha llegado la hora de aceptar las propias limitaciones, practicar la autoindulgencia y renunciar a un mundo perfecto e inalcanzable que no tiene nada que ver con lo real.

Cómo superar EL ANSIA DE PERFECCIÓN

Cuando planifiques tu jornada, sé realista: si una tarea requiere tres horas, no la reduzcas mentalmente a dos porque no la acabarás y te sentirás frustrada.

No te compares: Pensar que serías más feliz si no te hubieras casado, si pudieras dimitir o si vivieras en otro país, es una distorsión: el césped del vecino nunca es lo que parece.

Pide ayuda: Confía en tu pareja y en tus compañeros de trabajo o contrata a alguien. La única manera de hacer bien las cosas no es la tuya.

Celebra tu belleza, no tus defectos: cuando te mires al espejo, aplica a tu propio cuerpo los criterios que utilizas al mirar a tus seres queridos.

Sé indulgente contigo misma: el «todo o nada» nos conduce a creer que si metemos la pata, todo se va a desmoronar, pero no es cierto.

No seas más dura contigo de lo que eres con los demás.

Deja de atormentarte por las decisiones del pasado: fueron las mejores que podías tomar en ese momento.

No te paralicés: Es mejor actuar y equivocarse que angustiarse por no acabar la tarea.

Enseña a tus hijos que no pasa nada por equivocarse.

Fuente: «Nadie es perfecto», de Alice D. Domar.

Si tus hijos ven que no te equivocas nunca, creerán que no deben hacerlo.

Opina sobre este síndrome en www.marie-claire.es