



Asústense, por favor

A media mañana sonaron ayer las sirenas de alarma en Tarragona, pero nadie se alarmó. Excepto nuestro responsable de sucesos, que distingue todo tipo de sirenas, unos pensaron que era una ambulancia, otros que eran los bomberos, hubo quienes las confundieron con las alarmas de una tienda.

Entre quienes identificaron la alarma habría que preguntar si sabían qué debían hacer. Unos dirían: salir de casa corriendo, cuando lo que conviene es precisamente quedarse quietos, cerrar las ventanas y poner la radio, pero no *Radio Taxi*, que la cosa no está para sevillanas, ni menos aún la COPE, que a esta hora añadiría desazón a la producida por el Plaseqta.

Sigue faltando conciencia de qué debe hacerse en caso de accidente químico. Muchos sabían que lo de ayer era un ensayo, pero quienes no lo sabían no se alarmaron más que los anteriores. Con lo cual, el mensaje a la población debe ser: las alarmas son para que ustedes se alarmen; así que asústense, por favor, no se confíen tanto.

Diari de Tarragona

21.11.07

REUS: 977 344 832, 977 341 646 Y 977 345 566; E.MAIL: reus@diaridetarragona.com; FAX: 977 343 216. COSTA: 977 383 713, 977 382 083; E.MAIL: costa@diaridetarragona.com; FAX: 977 380 805. TORTOSA: 977 446 307; E.MAIL: ebre@diaridetarragona.com FAX: 977 445 215. EL VENDRELL: 977 661 177; FAX: 977 664 463. VALLS: 977 612 895.

TARRAGONA
TEL: 977 299 700; FAX: 977 223 013
diari@diaridetarragona.com
Av. Roma, 11. 43005 Tarragona.
Apartado de correos, 38.

NHC GRUP IMMOBILIARI
NOU HABITAT CONFORT
977 229 096
VENDA · LLOGUER · OBRA NOVA ...
www.nouhabitatconfort.com

MANUEL ÁLVAREZ ■ MÉDICO Y COAUTOR DEL LIBRO 'EL SÍNDROME DEL PERFECCIONISTA'

'El perfeccionista va con el freno echado'

LA ENTREVISTA



POR
**XAVIER
FERNÁNDEZ
JOSÉ**

¿Es posible hacerle la entrevista perfecta?

Nilo pretendo ni lo pretenderé. Lo perfecto es una tendencia inalcanzable. Empeñarse en conseguirlo sólo conduce a la frustración.

¿Dónde está la frontera entre el perfeccionismo y el querer hacer las cosas lo mejor posible?

En la paciencia, la tolerancia y la perspectiva. La verdad, el bien y la belleza nos atraen. Ejercen un fuerte tirón pero nos superan. Al menos en esta vida.

¿Cómo afecta al perfeccionista el síndrome en su vida diaria?

Como un lastre que le resta agilidad, ligereza y capacidades. El perfeccionista va por la vida con el 'freno echado'. Un perfeccionista gana considerablemente cuando aprende a quitar el freno de mano.

¿Y a su familia?

En principio la desconcierta. Después la hace sufrir. Ver a alguien a quien se quiere con buena voluntad y generosidad pero que se empeña en que 'pases por su aro'... tiene bemoles.

Es difícil trabajar con un perfeccionista.

Dependerá de si está por encima, por debajo o al mismo nivel. Un jefe perfeccionista es eficaz pero casi inaguantable. Un subordinado perfeccionista acaba con tu paciencia. Si es colega, es cuestión de dejarle a su ritmo y que Dios reparta suerte.

Nunca está satisfecho.

La clave del perfeccionista es el no contentarse con lo hecho, lo que genera frustración, insatisfacción y rabia y sus consecuencias.

¿Cuáles?

La rabia es un mecanismo fisiológico que remeda al comportamiento animal con agresividad e irracionalidad tales que perjudican seriamente a las relaciones del entorno o al propio organismo.

¿Son más perfeccionistas los hombres o las mujeres?

Las mujeres. Por genética, por cultura y por costumbre. El sufrimiento que esto conlleva es una de las causas del mayor porcentaje de mujeres depresivas respecto a varones. El desgaste propio de la perfeccionista genera 'los números rojos en la energía vital' que conducen al establecimiento, al mantenimiento o a la recaída de un cuadro depresivo.

¿Influye la educación en que seamos perfeccionistas?

Sin duda. Quienes nos aportan el código genético, en el cual va incluida la tendencia al perfeccionismo, son los mismos que desde el comienzo nos educan y suelen hacerlo con pautas que les son propias y muchas veces perfeccionistas.

¿Cómo deben educar los padres a su hijo para que sea trabajador pero no obsesivo?

Animándole al éxito pero con un trabajo razonable y moderado. Enseñándole a perder cuando toque perder y desdramatizando sus errores. Que sepa cuánto importa saberse capaz de equivocarse y estar dispuesto a rectificar, pedir perdón, y cuando sea preciso, 'pagar los platos rotos'.



► El doctor Manuel Álvarez Romero. FOTO: DT

¿Cómo es el perfeccionista?

Hiperresponsable, anticipativo, controlador, poco flexible, preocupado de su imagen, inseguro... y, sobre todo, enormemente subjetivo. Se pasa la vida 'cabalgando sobre su verdad'.

Es más vulnerable al estrés.

No sólo más vulnerable, sino que el propio síndrome le genera estrés y, por tanto, sufre un mayor índice de patologías, tales como la hipertensión, el infarto, las jaquecas, el colon irritable, la temida y famosa fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica, la depresión, etcétera...

¿Hay algunas comunidades españolas más perfeccionistas que otras? Siempre se ha dicho que los catalanes y los vascos son más trabajadores y precisos.

Los catalanes quizá tiendan a ello. Al menos, en los chistes. Con los vascos no me atrevo. Lo que está claro es que el agua de Andalucía debe tener propiedades antiperfeccionistas (Álvarez es cordobés).

¿Nos obliga la sociedad actual a obsesionarnos con la perfección?

Por supuesto. Hay que procurar humanizar la sociedad, fomentar la honradez y educar para la ciudadanía sensata y razonablemente.

PERFIL

Un 10% de sufridores perfeccionistas

Todos conocemos a ese compañero de trabajo –o jefe– que lo quiere todo perfecto, que se muestra permanentemente insatisfecho. Según las cifras que manejan el doctor Manuel Álvarez –especialista en Medicina Psicosomática– y el psicólogo Domingo García-Villamizar, un diez por ciento de los españoles son perfeccionistas «sufridores». Álvarez y García-Villamizar acaban de publicar el libro 'El síndrome del perfeccionista. Cómo superar un problema tan común y devastador'. El libro ha sido editado por Almuzara y cuesta 15 euros. La obra deja claro que el perfeccionismo obsesivo se puede curar. ¿Está perfecto el libro? «¡Qué va! Tiene erratas desde la primera página. Y me alegro. Así nos queda más al alcance», bromea Álvarez.

te. El saberse querido, el aprender a querer y el descubrir la dimensión trascendente del hombre son tareas importantes. De hecho, el amor propio es el ingrediente más importante del perfeccionista.

La imperfección se considera algo negativo.

Es un error. Actuar con imperfección es lo propio del hombre. Lo negativo es la irresponsabilidad, la ignorancia consentida, el desprecio a los demás... Pero eso es otro cantar.

■■■
xfernandez@diaridetarragona.com