

EL PERFECCIONISMO EN “THE NEW YORK TIMES”

El perfeccionismo no nos hace felices y puede arruinar la propia vida. Bien expresivo resulta ser el enunciado con el que comienza el artículo del Dr. BENEDICT CAREY, aparecido recientemente en THE NEW YORK TIMES y recogido íntegramente en el DIARIO MÉDICO de 11 de Diciembre de 2007.

Tres tipos de Perfeccionismos son enumerados:

Los luchadores autoorientados, que pelean para cumplir con sus altas exigencias y parecen estar siempre al borde de una depresión.

Los fanáticos, que sólo esperan ver en los demás rastros de esa perfección que quieren para ellos y que terminan arruinando sus relaciones personales.

Los desesperados por cumplir con un ideal, sea el que sea, y que están convencidos de qué es lo que los demás esperan de ellos. Resulta ser un factor de riesgo para las tendencias suicidas y los trastornos alimenticios.

Tal como se recoge en el libro “El Síndrome del Perfeccionista: el Anancástico” de Manuel Álvarez Romero y Domingo García-Villamizar (Almuzara-2007), los síntomas que más a menudo se muestran en estas personalidades pertenecen al ámbito de los Trastornos obsesivo-compulsivos.

Resulta difícil convencer a un perfeccionista -pese al sufrimiento y riesgos que la situación conlleva- de que han de luchar contra sus anómalas tendencias.

Así ALICE PROVOST, asesora del departamento de Asistencia al Empleo de la Universidad de California en Davis y que ha dirigido recientemente la terapia en grupo para empleados del centro con impulsos perfeccionistas, “están muy orgullosos de tender a la perfección y nuestra cultura consigue que se valoren y se refuercen sus actitudes”.

Que el tema haya saltado hasta las citadas páginas indica la magnitud e importancia del problema, hecho que resulta avalado por las numerosas investigaciones de autores tales como: Anthony, M., Swinson, R., Flett, G., Hewit, P., McGee, B. J., Sherry, S.B., Parkin, M., Shafran, R., Lee M., Fairburn, C., Burns, D.,

Cox B.J., Enns M.W., Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R., Hollender, M.H.

Y es que del inicio del proceso a la franca patología existe todo un “continuum”, de tal modo que bastará un contratiempo para que la frustración pueda desencadenar un ataque de pánico como primera y definitiva característica de que el perfeccionismo patológico ha dado la cara.

Antes de que el conflicto tome cuerpo sólo **el subjetivismo, la hiperresponsabilidad, la minuciosidad, la rigidez habitual, la anticipación negativa, la necesidad de respaldo afectivo y la dependencia** vienen a ser los síntomas o rasgos que darán paso a la ansiedad, la depresión, la fibromialgia, las jaquecas, el síndrome de intestino irritable, la hipertensión arterial, las lumbalgias crónicas, los trastornos de la conducta alimentaria y otras afecciones psicósomáticas que, cuando aparecen, desconciertan a pacientes, familiares, médicos y psicólogos suponiendo un enorme plus de gastos en medidas diagnósticas y sobretodo en sufrimiento personal.

Es PROVOST, nuevamente, quien matiza que el Perfeccionismo no es una adicción y que el tratamiento es diferente al de esos procesos. Lógicamente será preciso **incidir más, mediante la psicoterapia, en los aspectos cognitivos que en los conductuales**. Y a la vez, no dejar de contar con **el complemento farmacológico** -los antidepresivos ISRS son los más eficaces- para alcanzar el éxito en la compensación y resolución de un Trastorno Perfeccionista. La citada autora ensaya con éxito la Terapia de grupo entre los empleados de su departamento. Afirma ALICE PROVOST “hacemos relajación en el contexto laboral y así parece que se percatan del disfrute posible en las pequeñas cosas”.

Es alentador el final del artículo que comentamos “los británicos tienen un refrán que anima a la gente a mostrar sus aptitudes burlándose del miedo universal al fracaso: Haz lo que puedas. Si no somos capaces de aceptar como positivo nuestro esfuerzo, aunque éste sirva de poco, ¿cómo podremos creer realmente en nuestras posibilidades?”

Manuel Álvarez Romero
Médico
Centro Médico Psicósomático
Sevilla

24-XII-07