

Camino hacia la autodestrucción

28/10/2024



Durante años viví con la idea de que debía ser perfecta en todo lo que hacía. Sin darme cuenta, me impuse un ideal inalcanzable, una versión de mí misma que debía alcanzar a cualquier precio. Mirando atrás entiendo que esa búsqueda de la perfección no surgió de la nada, fue una respuesta inconsciente a un miedo profundo al abandono, un miedo que se había enraizado en mi infancia y adolescencia. Fue en esos momentos en los que sentir que no era “suficiente” parecía una amenaza real.

A veces, sin darnos cuenta, construimos muros a nuestro alrededor creyendo que nos protegen, y eso fue lo que hice. Intenté ser perfecta en cada aspecto de mi vida, creyendo que si lograba alcanzar ese ideal nadie tendría motivos para dejarme, para dudar de mí o para hacerme daño. Pero en lugar de protegerme, la perfección se convirtió en el camino hacia la autodestrucción. Cuanto

más intentaba alcanzar ese ideal, más me hundía en la insatisfacción y la autocrítica.

La trampa de la perfección: cuanto más te esfuerzas, más te alejas de la paz

¿Te suena? Tal vez también has sentido ese peso, esa necesidad de ser “perfecto”. Pero la perfección es una ilusión que nos hace creer que la felicidad y la paz están a la vuelta de la esquina, cuando, en realidad, se alejan cada vez más. Empezamos a medir nuestro valor en función de lo que logramos y cada error se vuelve una amenaza a esa seguridad que intentamos desesperadamente alcanzar.

La insatisfacción de un ideal imposible

El problema es que a cada paso la perfección siempre se siente más lejos. No importa cuánto logres o cuánto te

esfuerces, siempre parece haber algo más que podrías mejorar. Y esa carrera hacia un ideal inalcanzable no hace más que desgastarte. Al final, cada éxito sabe a poco y cada error pesa demasiado. Es un ciclo que solo alimenta la insatisfacción, haciéndote sentir que, sin importar cuánto lo intentes, nunca serás suficiente.

El proceso de soltar el ideal de perfección

Con el tiempo, me di cuenta de que esa perfección a la que tanto aspiraba solo me alejaba de lo que realmente necesitaba: aceptarme a mí misma, con mis luces y mis sombras. Fue un proceso de aprendizaje profundo, de mirar hacia adentro y darme cuenta de que el verdadero valor no estaba en ser perfecta, sino en ser humana. Entender que no tenía que alcanzar un ideal para merecer amor o respeto fue lo que me liberó.

Soltar esa necesidad de perfección es un camino que no

termina de un día para otro. A veces esa voz de autocrítica vuelve y en esos momentos me recuerdo que no tengo que ser perfecta para ser suficiente. Aprendí a valorar el esfuerzo y la autenticidad, y a vivir sin la presión constante de alcanzar un ideal imposible.

Si alguna vez te has sentido atrapado en la búsqueda de la perfección, tal vez sea momento de detenerte y de permitirte ser imperfecto. La perfección puede parecer un refugio, una manera de protegernos, pero, en realidad, solo nos aísla de lo que realmente somos. La paz llega cuando aceptamos que no tenemos que ser "más" para ser suficientes.

Recuerda que el verdadero valor está en vivir con autenticidad, en darte la libertad de disfrutar del camino y en aceptarte tal como eres. Porque, al final, el amor propio no necesita perfección, solo necesita que te permitas ser tú.