

La dictadura autoimposada

Probablement, algunes persones veurien reflexat el seu comportament sota creences i situacions específiques del tipus "haver de donar el 300% de nosaltres mateixos en tot moment i amb tothom", "haver de desenvolupar la resposta a un mail rebut (sigui del tipus que sigui) amb la màxima qualitat i perfecció", "haver de respondre als SMS o WhatsApp que ens envien de forma ràpida i amb els accents i signes de puntuació pertinents", "no poder dir que no a una bon amic o amiga quan ens demana un favor tot i que això impliqui anar malament nosaltres", "no permetre'ns anar al bany, beure líquid o ingerir aliment perquè tenim un matí massa ocupat i hem de complir forçosament amb les tasques", i un llarg etcètera.

Si això és així, amb molta probabilitat parlem d'un **perfil de personalitat que compta amb una marcada (i perillosa) autoexigència**. Ser massa autoexigent significa excedir-se dels límits del domini d'un mateix i convertir-se en un **esclau de les obligacions**.

En el seu origen i a uns nivells raonables l'autoexigència no hauria de ser quelcom perjudicial i fins i tot resulta necessària i ens serà reclamada per a dur a terme algunes tasques professionals, com per exemple un cirurgià que operi a persones i per tant treballi amb vides humanes, el qual haurà de mostrar un nivell de responsabilitat molt alt, així com un operari d'una central nuclear que manipuli material radioactiu. No obstant, **quan aquesta autoexigència apareix** de forma desmesurada, com un huracà imparable en la nostra vida i amb un **caràcter totalment dictatorial, pot esdevenir un greu problema per a la persona i el seu funcionament vital**.

El fet de no poder reconèixer els nostres propis límits, implica no adonar-nos de que vivim esforçant-nos cada vegada més per millorar el nostre rendiment, i **aquesta actitud exigeix un important desgast d'energia, doncs demanda d'un estricte i continuat control emocional**. Aquesta situació deriva moltes vegades, en una desatenció absoluta de les nostres necessitats bàsiques en defensa d'una emmascadara **imatge de perfecció** (cal tenir en compte que l'autoexigència i la perfecció van feliçment agafades de la mà).

Entre les possibles **causes** que podrien explicar aquesta circumstància, **a Psigma detectem** que majoritàriament es tracta de persones que **amaguen una baixa autoestima i que oculten una secreta intenció de demostrar que són valuoses**, sempre amb el fi **d'aconseguir l'aprovació dels altres** i posteriorment si això ocorre, la seva pròpia.

Algunes **conseqüències** que es generen d'aquesta situació podrien ser: una lluita aferrissada contra el temps (els objectius que s'estableix l'autoexigent són quasi sempre irrealistes), percepció asfixiant de viure en una cascada d'obligacions mancada totalment de satisfaccions, comunicació pobre amb els altres (es podrien prioritzar davant de tot els negocis), exigència

sobre els demás tant com a nosaltres mateixos, poca tolerància a la frustració, escassa resistència a la crítica, mala gestió dels imprevistos, etc. En els pitjors casos, també veiem com **la persona pot arribar a desenvolupar patologies cròniques com serien l'ansietat, fòbies, atacs de pànic, problemes digestius, dolors en les articulacions i problemes coronaris, etc.**

Així doncs, és important ser conscient que l'autoexigència pot convertir el nostre dia a dia en un **camí d'espines, on el patiment** per assolir uns objectius impossibles **s'establirà com a protagonista principal.**

Per tant, seria recomanable **bucejar en el nostre interior** amb la finalitat d'identificar en quines àrees som autoexigents i valorar honestament quina és la millor manera d'evitar que aquesta ens succioni la vida.

A **Psigma** plantegem **diferents línies d'actuació per a treballar aquesta problemàtica:** revisar i modificar aquells criteris que ens asfixien i que ens impedeixen ser com volem ser, avaluació objectiva de les fites, aprendre a concentrar-nos en allò agradable, naturalitzar el concepte "error" per integrar-lo com a part central del nostre aprenentatge (entendre que les coses no han de ser perfectes sinó adequades), ensenyar i fomentar la tècnica de l'externalització (acceptar que hi ha coses que poden entorpir la nostra tasca), saber parar i retrobar "l'aquí i l'ara" (amb tècniques de relaxació per exemple), etc.

Finalment doncs, **malgrat les pressions de la societat perfeccionista i exigent**, es tracta de conscienciar-nos de que **som senzills sers humans** i que sobretot **la nostra felicitat no sempre equival al nostre èxit.** Pot ser útil entendre que la vida ens posa contínuament en situacions d'aprenentatge i que el fet de jutjar-nos constantment obstrueix de forma considerable el nostre procés, impeding-nos veure el bosc, doncs vivim centrats en l'arbre.

Com molt encertadament comenta el company Walter Riso, **"si volem viure diferent, hem de fer les coses diferent, i això immediatament ens donarà sensació d'oxigen"**.

LAURA FABRÉ CALONGE

Psicòloga de Psigma